EL GRAN LIBRO DE LOS CHAKRAS

Conocimiento y técnicas para despertar la energía interior

SHALIIA SHAR&DOM
Y
BODO J. BAGINSKI

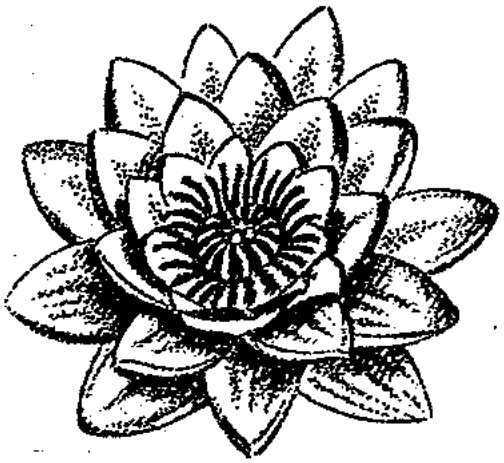
Prefacio

PRÁCTICAMENTE a todos nos asaltan alguna vez en la vida estas preguntas: «¿Quién soy?» «¿Cuáles son las fuerzas que actúan en mí?» «¿Qué capacidades hay ocultas en mi?» «¿Cómo puedo explotar al máximo todo mi potencial de felicidad y creatividad?»

Pensamos que ningún otro ámbito del saber puede contestar estas preguntas de forma tan amplia como el conocimiento de los centros energéticos del hombre. Cuando comprendemos la misión y los modos de funcionamiento de los chakras en todo su alcance, se esboza ante nosotros una imagen del hombre tan fascinante y sublime en su perfección potencial que volvemos a quedarnos asombrados ante el milagro de la creación.

El presente libro pretende ser una ayuda para conocer y descubrir las posibilidades innatas en el hombre.

Para trabajar eficazmente con los chakras no necesitas ser clarividente ni tener clarividencia táctil. Sin embargo, notarás que, al trabajar con ellos, aumenta considerablemente tu sensitividad para los planos no materiales. También se te abrirán intuiciones sobre relaciones que aúnan de forma inteligible muchas fracciones del conocimiento y la experiencia para conformar un todo armónico.



La activación y armonización de los chakras es realmente tan sencilla que, a veces, hemos pensado que en el pasado su conocimiento sólo ha tenido una envoltura tan complicada para que los hombres no menospreciaran su valor interior y para que los iniciados pudieran custodiarlo de generación en generación. Tal vez sea también resultado de un paso evolutivo reciente el hecho de que actualmente este gran tesoro del saber sea comprensible y accesible a muchas personas.

De modo que en este libro, junto a la exposición de la forma de manifestarse y al funcionamiento de cada chakra, encontrarás un gran número de ejercicios fáciles de realizar para armonizar tus centros energéticos. Las técnicas están seleccionadas de forma que produzcan una suave activación y una liberación de los bloqueos de los chakras. No tiene demasiada importancia cuál de los métodos ofrecidos elijas; lo único importante es que empieces, puesto que se trata de TU realización en ESTA vida, aquí y ahora.

Te deseamos que con la lectura del presente libro, y al poner en práctica las terapias descritas, puedas experimentar tanto amor y aprecio por las leyes de la vida como nosotros hemos podido experimentar al escribir este texto y que experimentamos cada vez que aumenta nuestro conocimiento sobre estas relaciones.

SHALILA y BODO J.

El sistema energético y los cuerpos no materiales del hombre

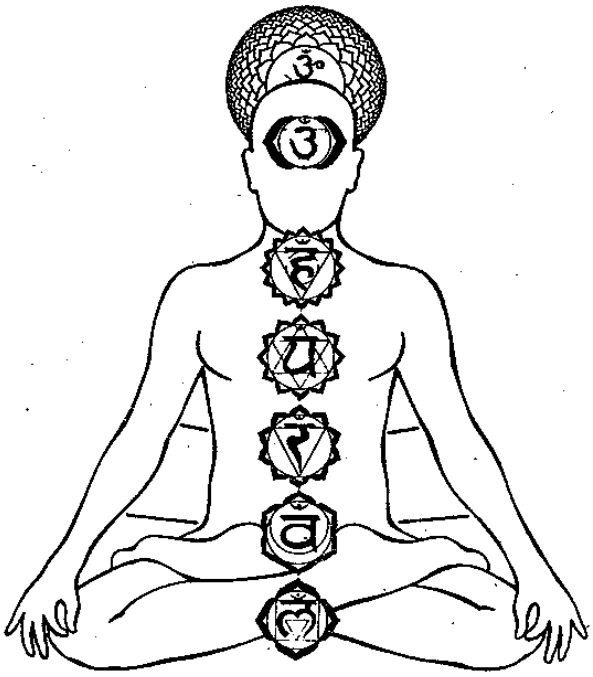
LA mayoría de las personas consideran el mundo de la materia y, por tanto, también el cuerpo físico como la única realidad, pues es el único que pueden percibir a través de los sentidos físicos y captar con el raciocinio. Sin embargo, al ojo clarividente que mira a una persona se le abre un sinfín de estructuras energéticas, movimientos energéticos, formas y colores, que se hacen visibles dentro y alrededor del cuerpo físico.

Si tú te encuentras entre esas personas que sólo pueden aceptar como realidad el cuerpo material, piensa en todo lo que sucede con la energía, con la fuerza vital que da vida a un cuerpo físico y que le proporciona sensaciones y capacidad de expresión, cuando ese cuerpo muere. Una ley física afirma que, en el universo, la energía no se destruye, sino que únicamente puede transformarse en otras formas de energía. La energía que actúa detrás de la manifestación material del cuerpo y sus funciones y capacidades está compuesta por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

1) Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos.
2) Los chakras o centros energéticos.
3) Los nadis o canales energéticos.

En este sistema los nadis constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra «nadi» procede del sánscrito y significa aproximadamente «tubo», «vaso» o «arteria». Su función consiste en conducir el «prana» o energía vital a través del sistema energético no material.

La palabra sánscrita «prana» puede traducirse por «energía absoluta». En el ámbito cultural chino y japonés esta fuerza vital universal se denomina «chi» o «ki». Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus manifestaciones es la respiración, una de las formas por las que podemos absorber «prana» dentro de nosotros.



El plano de la consciencia de toda forma viva depende de las frecuencias del «prana» que puede absorber y almacenar. Así, por ejemplo, en los animales encontramos gamas de frecuencia más bajas que en el hombre, y en los hombres desarrollados hallamos frecuencias superiores a las que encontramos en personas que se encuentran al principio de su desarrollo.

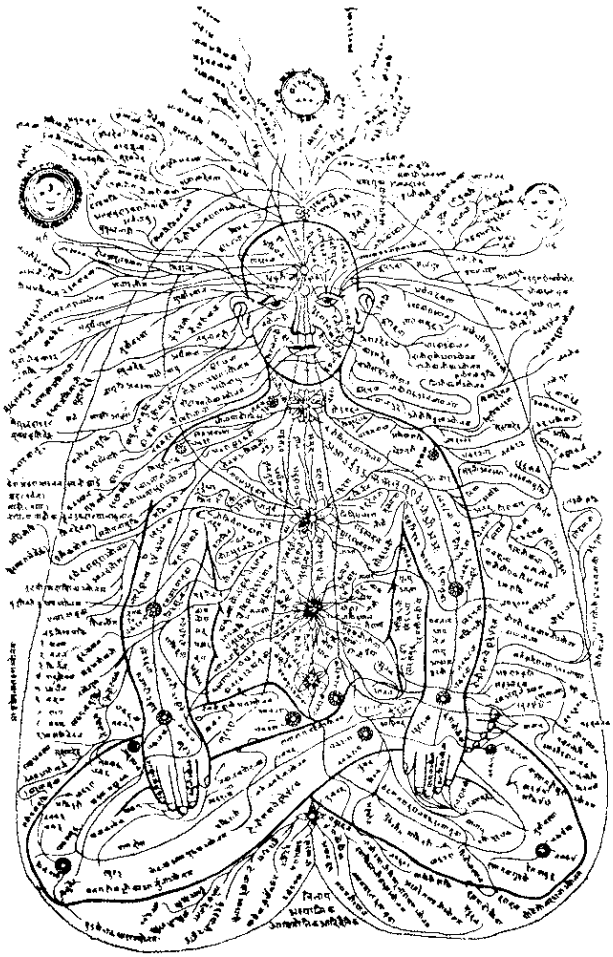
A través de los chakras, los nadis de un cuerpo energético están unidos con los nadis del cuerpo energético vecino. Algunos textos indios y tibetanos antiguos mencionan el número de 72.000 nadis; otros escritos históricos hablan de 350.000 nadis. Los canales energéticos más importantes son: «sushumna», «ida» y «pingala», sobre los que profundizaremos en el capítulo siguiente. Los chinos y japoneses conocen un sistema similar de canales energéticos que denominan meridianos (del conocimiento de estos meridianos se desarrolló la acupuntura).

En el sistema energético del hombre los chakras sirven de estaciones receptoras, transformadoras y distribuidoras de las diferentes frecuencias del «prana». Absorben, directamente o a través de los nadis, las energías vitales de los cuerpos energéticos no materiales del hombre, de su entorno, del cosmos y de las fuentes que son el fundamento de cualquier manifestación, la transforman en las frecuencias que necesitan las diferentes áreas del cuerpo físico o de los cuerpos inmateriales para su conservación y desarrollo, y la retransmiten a través de los canales energéticos. Además, irradian energías al entorno. Mediante este sistema energético, el hombre efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación.

Dado que los chakras mantienen una interrelación muy estrecha con los cuerpos energéticos, en este capítulo nos gustaría describir primeramente la apariencia externa y las funciones de estos cuerpos. En el capítulo siguiente se incluye una descripción general de los chakras, y en los siete capítulos dedicados a cada uno de los chakras se encuentra una exposición detallada de las funciones de cada uno de estos centros energéticos.

En general, se distinguen cuatro cuerpos energéticos:

1) El cuerpo etérico.
2) El cuerpo emocional o astral.
3) El cuerpo mental.
4) El cuerpo espiritual o causal.



Esta ilustración muestra una representación histórica de una tablilla de chakras y nadis procedente del Tíbet. Junto a los siete chakras principales podemos reconocer un gran número de chakras secundarios, así como una red prácticamente inabarcable de finos canales energéticos, los nadis. Algunos textos que nos han sido transmitidos por la tradición mencionan 350.000 nadis, a través de los cuales fluyen las energías cósmicas. Éstos se aúnen en 14 nadis principales, que a su vez se corresponden con los chakras.

Cada uno de estos cuerpos no materiales posee su propia frecuencia de vibración fundamental. El cuerpo etérico, que es el más cercano al cuerpo físico, vibra con la frecuencia más baja. Los cuerpos astral y mental poseen a su vez frecuencias mayores, y en el cuerpo causal podemos encontrar representados los índices de vibración máximos.

Cada uno de estos cuerpos se asemeja a un baile de energías dentro de su propia gama de vibraciones, en el cual las frecuencias aumentan constantemente a lo largo del desarrollo y perfeccionamiento de una persona. Los cuerpos energéticos representan portadores de conciencia en determinados planos de vibración, y cuando su índice de vibración aumenta transmiten al hombre energías vitales, sensaciones y conocimientos superiores dentro de su ámbito de funciones específico.

Sin embargo, los diferentes cuerpos energéticos no están totalmente separados entre sí. Se interpenetran mutuamente mientras cada uno vibra dentro de su propia gama de frecuencias, de forma que incluso un clarividente sólo podrá distinguirlos ajustando su capacidad de clarividencia a la esfera correspondiente. Por ejemplo, para poder observar el cuerpo astral tendrá que dirigir

su mirada clarividente a la esfera astral; si desea percibir el cuerpo mental, debe ajustarse a la esfera mental, etcétera.

El cuerpo etérico

El cuerpo etérico posee aproximadamente la misma extensión y forma que el cuerpo físico. Por ello también se encuentra la denominación de «doble etérico» o «cuerpo físico interior». Es el portador de las fuerzas modeladoras para el cuerpo físico, así como de la energía vital creadora y de todas las sensaciones físicas.

El cuerpo etérico se forma de nuevo en cada reencarnación del hombre, y vuelve a disolverse en el plazo de tres a cinco días después de su muerte física (el cuerpo astral, el cuerpo mental y el cuerpo causal continúan existiendo después de la muerte, y en cada nueva encarnación se unen otra vez al recién formado).

El cuerpo etérico atrae energías vitales del sol a través del chakra del plexo solar, y energías vitales de la tierra a través del chakra basal. Acumula estas energías y, a través de los chakras y los nadis, las conduce al cuerpo físico en flujos vitales ininterrumpidos. Las dos formas de energía se encargan de mantener un equilibrio vivo en las células corporales. Cuando el «hambre de energía» del organismo está saciado, la energía sobrante del cuerpo etérico se irradia hacia fuera a través de los chakras y de los poros. Sale a través de los poros en filamentos de energía rectos de aproximadamente 5 centímetros de longitud y constituye el aura etérica, que, por lo general, es la primera fracción del aura total percibida por las personas clarividentes. Estos rayos se disponen en torno al cuerpo físico formando como un manto protector. Impiden a los gérmenes patógenos y a los contaminantes penetrar en el cuerpo, y simultáneamente irradian un flujo constante de energía vital hacia el entorno.

Esta protección natural significa que, básicamente, una persona no puede enfermar debido a causas de origen externo. Las razones de una enfermedad radican siempre en ella misma. Los pensamientos y emociones negativos, y una forma de vida que no esté en consonancia con las necesidades naturales de cuerpo (sobreesfuerzo, alimentación insana, abuso de alcohol, nicotina y drogas), pueden consumir la energía vital etérica, por lo que la irradiación energética natural perderá intensidad y vigor. De esta forma surgen zonas débiles en el aura. Los filamentos energéticos mencionados aparecen doblados o se sobrecruzan en formas desordenadas. El clarividente puede reconocer «agujeros» o «grietas» en el aura, a través de los cuales pueden penetrar en el cuerpo las vibraciones negativas y las bacterias causantes de enfermedades. Además, la energía vital puede «escapar» de la zona no material a través de estas heridas.

Debido a esta estrecha relación existente entre el estado de cuerpo físico y la radiación energética del cuerpo etérico, a menudo se habla también de un aura de la salud. Antes de manifestarse en el cuerpo físico, las enfermedades se manifiestan en el aura etérica. Y pueden ser detectadas y tratadas en este plano. La denominada fotografía Kirlian consiguió hacer visible por primera vez esta radiación energética, propia de cada ser vivo*. Basándose en este invento, se han hecho diagnósticos muy precisos y se han detectado enfermedades incluso cuando aún se encontraban en fase latente.

El cuerpo etérico, y con él el cuerpo físico, reaccionan de forma particularmente intensa a los impulsos mentales que proceden del cuerpo mental. Aquí estriba la razón de los éxitos que el pensamiento positivo tiene sobre la salud. Nosotros podemos favorecer la salud de nuestro cuerpo utilizando prudentemente las sugestiones positivas.

Otra función importante del cuerpo etérico consiste en servir de intermediario entre los cuerpos energéticos superiores y el cuerpo físico. Transmite al cuerpo emocional y al cuerpo mental las informaciones que recogemos a través de los sentidos corporales, y simultáneamente transmite energías e informaciones desde los cuerpos superiores al cuerpo físico. Cuando el cuerpo etérico se encuentra debilitado, este flujo de información y energía se halla obstaculizado, y el hombre puede parecer indiferente tanto en el plano emocional como en el mental.

Para armonizar y recargar el cuerpo etérico son idóneas las diversas formas de terapia que se describen más adelante en este libro.

A este respecto es interesante señalar que las plantas, en particular las flores y los árboles, también poseen una radiación energética muy semejante al aura etérica del hombre. Puedes utilizar esta radiación para proporcionar nueva energía a tu propia aura. También se encuentra en los aceites esenciales, cuya aplicación exponemos en el capitulo correspondiente del presente libro. Pero también puedes ponerte en contacto directo

---

* Se trata de un método especial de fotografía de alta frecuencia desarrollado por el matrimonio de investigadores rusos Semion D. y Valentina K. Kirlian, de los cuales recibe su nombre

con la energía de las plantas. Para ello, apoya tu espalda contra un árbol que te resulte simpático o abrázalo, descargando todo tu cuerpo contra él. Deja que la fuerza armonizadora y energética del árbol se transmita a tu interior. También puedes tumbarte en una pradera florida y repleta de aromas y dejar que las vibraciones de las delicadas flores te envuelvan y penetren. También las flores cortadas o las flores colocadas en un florero que tengas cerca de ti pueden transmitirte algo de su energía activadora y armonizadora. Las plantas reaccionan a tu amor y a tu agradecimiento por este servicio aumentando aún mas su fuerza de irradiación, pues entre sus misiones figura la de ayudar de esta forma al hombre.

El cuerpo emocional

El cuerpo emocional, con frecuencia denominado también cuerpo astral, es el portador de nuestros sentimientos, de nuestras emociones y de las cualidades de nuestro carácter; ocupa aproximadamente el mismo espacio que el cuerpo físico. En una persona poco desarrollada, sus contornos están poco delimitados: el cuerpo emocional se presenta como una sustancia nebulosa que se mueve caótica y desordenadamente en todas las direcciones. Cuanto más desarrollada esté una persona en la definición de sus sentimientos, sus simpatías y las cualidades de su carácter, tanto más claro y transparente se manifestará su cuerpo emocional. El clarividente puede observar un contorno nítidamente marcado que se adapta perfectamente a la forma del cuerpo físico.

El aura del cuerpo emocional presenta una forma ovalada y puede extenderse a varios metros de distancia en torno a la persona. Toda emoción se irradiará en su aura correspondiente a través del cuerpo emocional. Este proceso se produce fundamentalmente a través de los chakras, y en menor medida a través de los poros. El aura emocional está inevitablemente en movimiento. Junto a las peculiaridades del carácter fundamentales y relativamente constantes que se reflejan como los colores esenciales permanentes del aura, cada sentimiento instantáneo, cada estimulo del ámbito de las emociones, se reflejará en el aura. Es un juego indescriptible de colores irisados que cambian constantemente con toda clase de matices. Por ejemplo, emociones como la angustia, la furia, la opresión y las preocupaciones generan en el aura figuras nebulosas oscuras. Cuanto más abre una persona su conciencia al amor, la entrega y la alegría, más claros y transparentes son los colores que irradia su aura emocional.

Ninguno de los otros cuerpos no materiales marca con tanta fuerza como el cuerpo emocional la visión del mundo y de la realidad del hombre medio. En el cuerpo emocional se hallan almacenadas, entre otras, todas nuestras emociones no liberadas, las angustias y agresiones conscientes e inconscientes, las sensaciones de soledad, rechazo y falta de autoconfianza, etc.: emiten sus vibraciones a través del aura emocional y transmiten el mensaje inconsciente que enviamos al mundo exterior. Y aquí es donde se realiza el principio de la atracción mutua. Las frecuencias energéticas que emitimos atraen vibraciones energéticas iguales del entorno y se unen con ellas. Esto significa que, con frecuencia, nos encontraremos con personas y circunstancias que precisamente reflejan aquello que nosotros queremos evitar o de lo que queremos librarnos conscientemente, o aquello que tememos. De esta forma, el entorno nos sirve como espejo para todos aquellos elementos que hemos relegado desde nuestra vida consciente a las áreas del inconsciente. Efectivamente, los sentimientos no liberados del cuerpo emocional aspiran a mantenerse con vida y a crecer dentro de lo posible. Así nos llevan una y otra vez a situaciones que se encargan de repetir las vibraciones emocionales originales, puesto que esas vibraciones son como su alimento.

La frecuencia de la angustia en una persona atrae situaciones en las que ve confirmada una y otra vez su angustia. Si esa persona encierra en si agresiones, siempre encontrará personas que exteriorizan las vibraciones de furia y agresión. Por ejemplo, si nos hemos propuesto no decir palabrotas en determinadas situaciones, pero sin haber liberado la agresión dentro de nosotros, puede suceder que alguien de nuestro alrededor comience inesperadamente a decir palabrotas.

El pensamiento consciente y los objetivos mentales del cuerpo mental tienen poca influencia sobre el cuerpo emocional, que sigue sus propias leyes. El cuerpo mental puede dirigir el comportamiento hacia el exterior, pero no suprimir las estructuras emocionales inconscientes.

Así, por ejemplo, una persona puede aspirar conscientemente al amor o el éxito, e inconscientemente irradiar frecuencias energéticas contradictorias de celos y falta de autoconfianza, que le impedirán alcanzar su objetivo consciente.

Las estructuras emocionales continúan existiendo a través de las diferentes encarnaciones siempre que no se liberen, puesto que el cuerpo emocional perdura después de la muerte física y

se une en la reencarnación con el nuevo cuerpo físico. Las **experiencias no liberadas almacenadas en el cuerpo emocional determinan en gran medida las circunstancias de la nueva vida.**

Cuando hayamos comprendido realmente y de una vez por todas estas relaciones, debemos cesar obligatoriamente de vernos en el «papel de víctimas» y de atribuir la culpa de nuestras debilidades y miserias a otras personas o a las circunstancias. Eso significa en si mismo una gran liberación, puesto que entonces ya sabemos que tenemos gran parte de nuestro destino en nuestras propias manos, y podemos empezar a cambiar nuestra vida cambiándonos a nosotros mismos.

La mayor proporción de «nudos emocionales» del cuerpo emocional se encuentra localizada en la zona del chakra del plexo solar. Este chakra nos proporciona el acceso más directo a nuestras estructuras emocionales a través de la vivencia inmediata. Sin embargo, si queremos percibir y conocer estas estructuras mediante el entendimiento consciente, debemos traspasar los contenidos del chakra del plexo solar con la forma de manifestación suprema del cuerpo mental, la visión intuitiva, a la que tenemos acceso a través del chakra frontal. Pero ni siquiera esto significa una liberación real. Una disolución de las estructuras emocionales sólo puede producirse a través del cuerpo espiritual, que manifiesta la sabiduría, el amor y la bendición de nuestro yo superior, permitiendo al mismo tiempo conocer las relaciones interiores partiendo de la visión universal y holística de dicho yo. Este vínculo podemos establecerlo a través del chakra del corazón y del chakra coronal.

El yo superior no enjuicia, no divide las experiencias en «buenas» y «malas». Nos indica que tenemos que recorrer determinadas experiencias sólo para comprender qué sentimientos y acciones tienen como consecuencia una separación de la mente divina original, causando con ello sufrimiento, y para comprender y aprender a entender las leyes cósmicas del equilibrio natural. En los ámbitos de la vida en los que hoy nos consideramos «víctimas», en anteriores encarnaciones nosotros fuimos con gran frecuencia los «autores».

También en la terapia de los chakras tiene una importancia decisiva una actitud interior en la que afirmamos todas las experiencias y contenidos del cuerpo emocional y en la que contemplamos las imágenes y sensaciones que aparecen espontáneamente, sin rechazar o enjuiciar nada de ello, puesto que de esta forma nuestro yo superior puede asumir él «mando» e imbuir en todo nuestro ser las energías espirituales de nuestro cuerpo energético supremo.

Cuando las vibraciones de nuestro cuerpo espiritual se unen con el cuerpo emocional y lo penetran, éste comienza a vibrar más rápidamente y empieza a expulsar las energías negativas almacenadas, que tienen frecuencias menores. Con ello perdemos el recuerdo emocional de estas experiencias y podemos perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.

A medida que aumenta la disolución de las estructuras emocionales estancadas, el cuerpo emocional comienza a irradiar profundos sentimientos de amor y de alegría incondicional. El aura emocional luce con los colores más claros, intensos y transparentes, y los mensajes que emite al entorno atraen la felicidad y el amor. Una capacidad rayana en lo milagroso para atraer todo lo deseado es la consecuencia natural de un cuerpo emocional plenamente integrado que vibra con las frecuencias máximas que le son posibles.

El cuerpo mental

Nuestros pensamientos e ideas, y nuestros conocimientos racionales e intuitivos, son portados por el cuerpo mental. Su vibración es mayor que la del cuerpo etérico y la del cuerpo emocional, y su estructura es menos compacta. Es de forma ovalada, y en el desarrollo superior del hombre su volumen puede extenderse hasta ocupar aproximadamente el mismo espacio que el cuerpo emocional y el aura emocional juntos. La irradiación áurica del cuerpo mental tiene un alcance de unos cuantos metros más.

En una persona poco desarrollada mentalmente, el cuerpo mental tiene la apariencia de una sustancia blanca lechosa. Los pocos colores existentes son apagados y sin brillo, y su estructura aparece relativamente opaca. Cuanto más vivos son los pensamientos y cuanto más profundos son los conocimientos intelectuales de una persona, tanto más claros e intenso son los colores que irradia su vehículo mental.

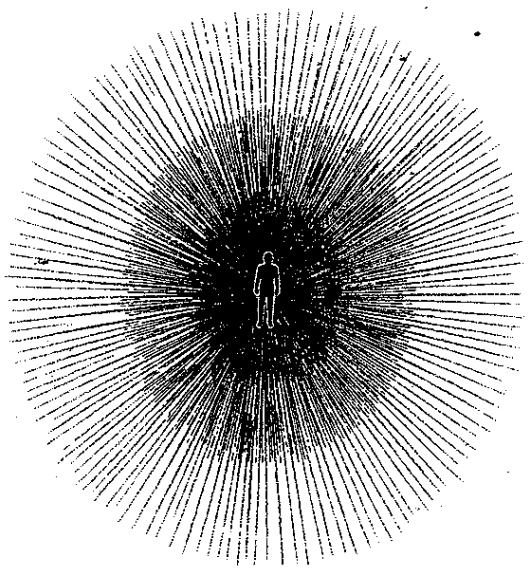
Al igual que el cuerpo emocional, el cuerpo mental también posee una octava mayor y una octava menor. Sus frecuencias menores se manifiestan en el pensamiento lineal del entendimiento racional, a través del cual buscan su acceso a la verdad la mayoría de las personas. Este tipo de actividad racional se basa en las percepciones del plano físico. Junto a esto, el cuerpo físico y sus sentidos recogen informaciones que transmiten al cuerpo emocional a través del cuerpo etérico; el cuerpo emocional transforma las informaciones en sentimientos y los

retransmite después al cuerpo mental, que, a su vez, reacciona ante ellos con la formación de pensamientos verbales.

Con frecuencia, debido a la influencia del cuerpo emocional y de sus estructuras emocionales no liberadas, las informaciones se distorsionan y el pensamiento se tiñe. Surgen esquemas mentales recurrentes a través de los cuales enjuiciamos los acontecimientos de nuestro mundo. Esto significa que el entendimiento racional no es ni mucho menos imparcial y objetivo, aun cuando se arrogue esa cualidad.

Los pensamientos que surgen en el cuerpo mental por esta vía generalmente giran en torno al bienestar personal y a los intereses del devenir terrenal y mundano. En este caso la solución racional de los problemas se convierte en la función principal del cuerpo mental. Sin embargo, esto significa una distorsión de su carácter original y una limitación de sus capacidades.

El aura del hombre desde dentro hacia fuera: 1) El aura etérica. 2) El aura emocional. 3) El aura mental. 4) El aura espiritual.



La auténtica función del cuerpo mental consiste en recoger las verdades universales que le llegan del plano del cuerpo espiritual e integrarlas con el entendimiento racional, que las transfiere a las situaciones concretas y lleva a una solución del problema en consonancia con las leyes universales.

Los conocimientos que de esta forma nos llegan del plano espiritual de nuestro ser se manifiestan como intuición en forma de intuiciones repentinas, a menudo en imágenes o incluso en sonidos que después se transforman en pensamientos verbales. Nos permiten mirar al interior de la auténtica naturaleza de las cosas y tienen una estructura holográfica, al contrario que el entendimiento lineal que parte de la concepción racional.

El acceso a la octava superior del cuerpo mental lo encontramos en una unión del chakra frontal con el chakra coronal. Si el cuerpo mental está plenamente desarrollado, se convierte en el espejo del cuerpo espiritual, y el hombre realiza en su vida la sabiduría y el conocimiento integral del yo superior.

El cuerpo espiritual

El cuerpo espiritual, a menudo denominado también cuerpo causal, es el que mayor frecuencia de vibración posee de todos los cuerpos energéticos. En personas que aún son demasiado inconscientes en el plano espiritual se extiende conjuntamente con su aura sólo un metro aproximadamente alrededor del cuerpo físico. Por contra, el cuerpo y el aura espirituales de personas totalmente despiertas pueden irradiar hasta varios kilómetros de distancia, con lo cual la forma ovalada original se transforma en un circulo regular.

Si has tenido alguna vez la oportunidad de estar en presencia de un maestro iluminado, tal vez habrás observado que la atmósfera cambiaba repentinamente cuando te alejabas algunos kilómetros de él. La experiencia de la luz, de la plenitud y del amor que puede llenarte en la cercanía de un maestro pierde su intensidad tan pronto como sales del área de su aura.

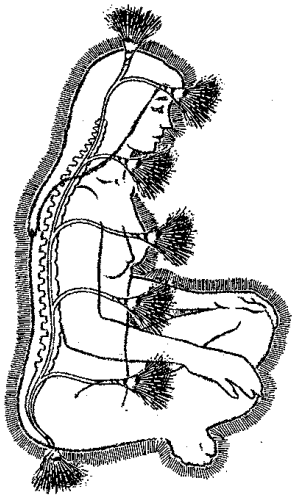
El cuerpo espiritual y su aura irradian en los colores más suaves, que al mismo tiempo poseen una fuerza de iluminación indescriptiblemente profunda. Del plano espiritual del ser fluye incansablemente la máxima y más radiante energía hacia el cuerpo espiritual. A medida que esta energía va transformándose en frecuencias menores, inunda también el cuerpo mental, el cuerpo emocional y el cuerpo etérico. Aumenta las vibraciones de estos cuerpos, de forma que en su ámbito de acción correspondiente pueden encontrar su máxima forma de expresión. Hasta qué punto podamos percibir conscientemente, absorber y aprovechar esta energía depende del desarrollo de los chakras.

A través del cuerpo espiritual experimentamos la unidad interior con toda la vida. Nos une con el ser puro y divino, con la razón original omnipresente de la que han surgido y continúan surgiendo todas las manifestaciones en la creación. Desde este plano tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación.

El cuerpo espiritual es esa parte divina que hay en nosotros que es inmortal y que perdura a toda la evolución, mientras los demás cuerpos no materiales se disuelven paulatinamente a medida que el hombre va desarrollándose a través de los niveles de conciencia que exige una existencia en el plano terrenal, en el plano astral y en el plano mental.

Sólo a través del cuerpo espiritual es posible conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el auténtico sentido de nuestra vida. Cuando nos abrimos a sus vibraciones nuestra vida cobra una calidad completamente nueva. En todas nuestras acciones somos llevados por nuestro yo superior, y nuestra vida manifiesta la sabiduría, la fuerza, la bendición y el amor universal, que representan las cualidades naturales del aspecto supremo de nuestro yo.

La misión y el funcionamiento de los chakras



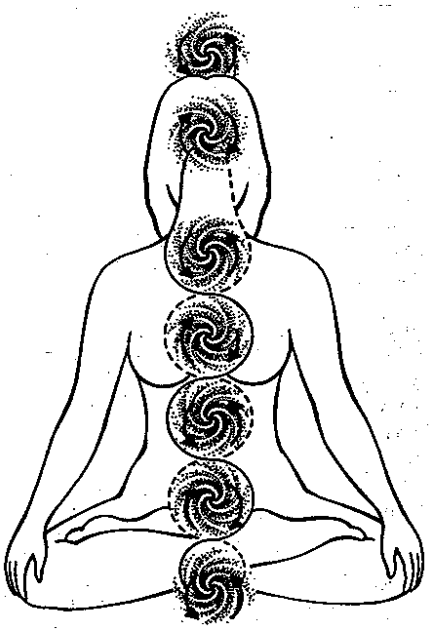
EN este capítulo quisiéramos transmitirte las informaciones fundamentales más importantes sobre el funcionamiento de los chakras. La comprensión teórica de estas relaciones constituye el fundamento en el que se basa el conocimiento práctico sobre cada uno de los chakras individuales descritos en este libro.

Los escritos que nos ha legado la tradición mencionan un número elevado de chakras: 88.000. Esto significa que en el cuerpo humano apenas existe ningún punto que no sea un órgano sensible para la recepción, transformación y retransmisión de energías. Sin embargo, la mayoría de estos chakras son muy pequeños y desempeñan un papel subordinado en el sistema energético. Existen aproximadamente 40 chakras secundarios a los que se asigna una mayor importancia. Los más importantes de ellos se encuentran en la zona del bazo, en la nuca, en las palmas de las manos y en las plantas de los pies. Los siete chakras principales, situados a lo largo de un eje vertical junto a la mitad anterior del cuerpo, son tan decisivos para el funcionamiento de las zonas más fundamentales y esenciales del cuerpo, del espíritu y del alma del hombre, que hemos dedicado un capítulo a cada uno de ellos. En dichos capítulos podrás consultar qué cualidades anímico-espirituales específicas están relacionadas con cada uno de los chakras, qué zonas corporales están sujetas a su influencia, cómo repercuten los bloqueos de cada uno de los chakras, y muchas cosas más.

Aquí quisiéramos describir primeramente aquellas características que son comunes a los siete chakras principales. Se asientan verdaderamente en el cuerpo etérico del hombre. Se asemejan a

cálices florales con forma de embudo y un número variado de pétalos. Por ello, en el ámbito cultural de Oriente a menudo se llaman también flores de loto. Las subdivisiones de las flores en pétalos independientes representan los nadis o los canales de energía a través de los cuales las energías fluyen y penetran en los chakras y a través de los que la energía se retransmite desde los chakras a los cuerpos no materiales. Su número varía desde cuatro canales en el centro radical hasta casi mil canales energéticos en el centro de la coronilla.

Esta ilustración muestra una vista lateral de tos chakras en forma de embudo, sus uniones con el canal principal en la columna vertebral, así como su posición más allá del cuerpo material



De la concavidad situada en el centro de cada cáliz parte un canal, a modo de peciolo de la flor del chakra, que llega hasta la columna vertebral y empalma directamente con ésta. Este canal une los chakras con el canal energético principal, denominado Sushumna, que asciende por el interior de la columna vertebral y continúa en la cabeza hasta la coronilla.

Los chakras se encuentran en permanente movimiento circular. A esta cualidad deben su nombre de «**chakra**», que en sánscrito significa «**rueda**». El movimiento giratorio de estas ruedas produce que la energía sea atraída hacia el interior de los chakras. Si el sentido de giro cambia, la energía es radiada partiendo de los chakras.

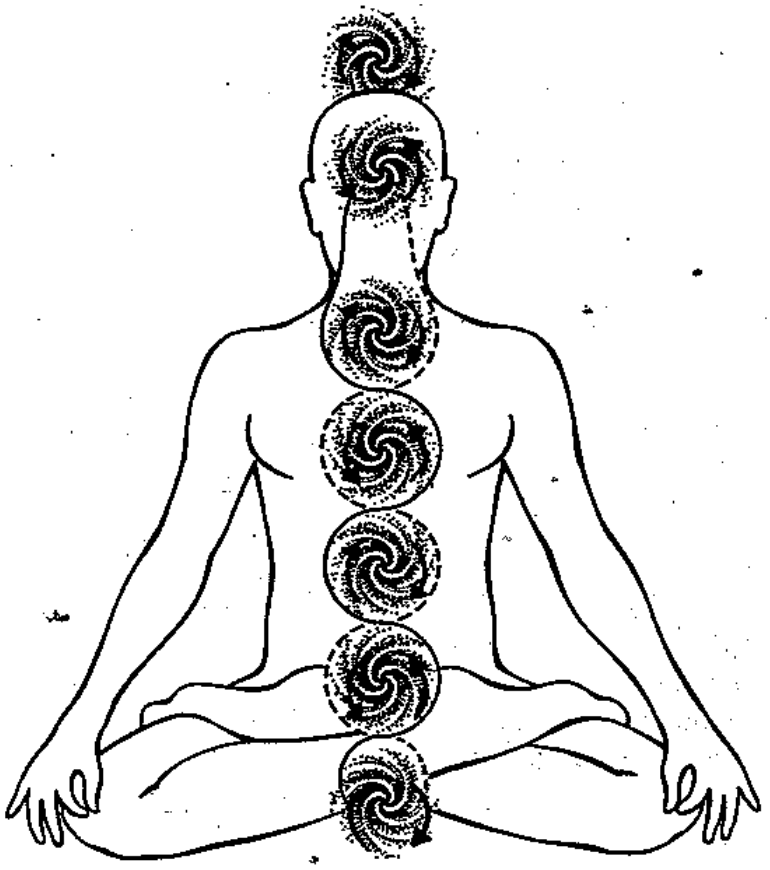
Los chakras pueden girar hacia la derecha o hacia la izquierda. Aquí puede reconocerse un principio contrapuesto en el hombre y la mujer, o una complementación en la expresión de las energías de diferente “especie" puesto que los mismos chakras que en el hombre giran hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj), en la mujer giran hacia izquierda, y viceversa. Todo giro a la derecha tiene como peculiaridad un predominio de la cualidad masculina, una acentuación del yang según la doctrina china; es decir, representa voluntad y actividad, y en su forma negativa de manifestación, también agresividad y violencia. Todo giro a la izquierda tiene un predominio del yin y representa sensibilidad y acuerdo, y en su aspecto negativo, debilidad.

El sentido de giro cambia de un chakra a otro. Así, el chakra basal del hombre gira hacia la derecha, y expresa más activamente las cualidades de este centro: en sentido de conquista y dominio en el ámbito material y sexual. Por contra, el primer chakra de la mujer tiene sentido de giro hacia la izquierda, lo que la hace más sensible para la fuerza vivificadora y engendradora de la tierra, que fluye a través del centro radical. En el segundo chakra se invierten los signos: el sentido de giro hacia la derecha en la mujer indica una mayor energía activa en la expresión de los sentimientos; el sentido de giro hacia la izquierda del hombre puede interpretarse aquí preferentemente como lo receptivo, a menudo incluso como actitud pasiva. Y así sucesivamente. Los sentidos de giro hacia

Sentido de giro de los chakras en la mujer

La línea continua que asciende ondulando simboliza Pingala, la energía solar, y la línea de puntos representa a Ida, la fuerza lunar.

Sentido de giro de los chakras en el hombre



La línea continua que asciende ondulando simboliza Pingala, y la línea de puntos simboliza Ida

Nota: **Aquí aparece en la fotocopia fuente una imagen muy borrosa imposible de reproducir. Solo se incluye el pié de la imagen**

la derecha e izquierda se alternan sucesivamente y caracterizan de forma distinta al hombre y a la mujer, lo que lleva a una complementación de las energías en cada uno de los ámbitos de la vida.

Conocer el sentido de giro de los chakras permite incorporarlos a algunas formas de terapia. Por ejemplo, en la aromaterapia puedes aplicar los aromas con un movimiento circular en el sentido correspondiente, o también trazar con las piedras preciosas giros en el mismo sentido que tienen los centros energéticos.

Los chakras de la mayoría de las personas tienen una extensión media aproximada de 10 centímetros. En cada uno de los centros energéticos existen todas las vibraciones cromáticas, si bien siempre domina un color determinado, que coincide con la función principal del chakra correspondiente. En un desarrollo superior del hombre, los chakras continúan extendiéndose y aumenta su frecuencia de vibración. También sus colores se hacen más claros y radiantes.

El tamaño y el número de vibraciones (frecuencia) de los chakras determinan la cantidad y la calidad de las energías que absorben procedentes de las fuentes más variadas. Se trata de energías que vienen a nosotros del cosmos, de las estrellas, de la naturaleza, de la radiación de todas las cosas y todas las personas de nuestro entorno, de nuestros diferentes cuerpos no materiales, y también de la razón original no manifestada de todo ser. Esas energías llegan a los chakras, en parte, a través de los nadis, y, en parte, fluyen hasta su interior de forma directa. Las dos formas de energía más importantes y fundamentales son absorbidas a través del centro radical y del centro coronal. Entre estos dos chakras discurre el Sushumna, al que están unidos todos los centros energéticos a través de sus «peciolos» y que alimenta a todos ellos de fuerza

vital. Es el canal a través del cual asciende la denominada energía Kundalini, que reposa, «enrollada como una serpiente», en el extremo inferior de la columna vertebral, y cuya puerta de entrada es el centro radical. La energía Kundalini representa la energía cósmica de la creación, que en la sabiduría india también se denomina Shakti o la manifestación femenina de dios. Este aspecto activo del ser divino provoca todas las manifestaciones de la creación. Su polo opuesto es el aspecto puro, amorfo y autoinherente del ser divino, en el que incidiremos con más detalle más adelante.

En la mayoría de las personas la energía Kundalini sólo fluye a través de Sushumna en proporción escasa. A medida que va despertándose por un desarrollo creciente de la consciencia, va ascendiendo a través del canal de la columna vertebral en un flujo siempre creciente, y activando los diferentes chakras. Esta activación produce una extensión de los centros energéticos y una aceleración de sus frecuencias. La energía Kundalini alimenta los chakras con la vibración energética que faculta a los hombres para ir abriendo paulatinamente en el curso de su evolución todas las facultades y energías que actúan en los diferentes planos energéticos y materiales de la creación, con el fin de integrar dichas energías en su vida.

Durante su ascenso, la energía Kundalini se transforma en una vibración diferente en cada chakra, correspondiente a las funciones del chakra respectivo. Esta vibración es mínima en el centro radical y encuentra su máxima expresión en el centro coronal. Las vibraciones transformadas son retransmitidas a los diferentes cuerpos no materiales o al cuerpo físico, y se perciben como sentimientos, ideas y sensaciones físicas.

El grado en que una persona permite la acción de la energía Kundalini depende del grado de conciencia que tenga en los diferentes ámbitos de la vida representados por los chakras, y de la medida en que el estrés y las vivencias no procesadas hayan causado bloqueos en los chakras. Cuanto más consciente es una persona, tanto más abiertos y activos están sus chakras, de forma que la energía Kundalini puede fluir a ellos con más intensidad; y cuando más intenso sea este flujo de energía, tanto más activos se volverán los chakras, lo cual, a su vez, despierta una mayor conciencia. De esta forma surge un ciclo permanente de mutua influencia, tan pronto como empecemos a eliminar nuestros bloqueos y a recorrer una senda del desarrollo de la conciencia.

Además de la energía Kundalini existe otra fuerza que fluye al interior de cada uno de los chakras a través del canal Sushumna de la columna vertebral. Es la energía del ser divino puro, del aspecto no manifestado de Dios. Entra a través del chakra coronal y hace que el hombre conozca en todos los planos de la vida el aspecto existencial amorfo de Dios como la razón original, inmutable y que todo lo penetra, de aquella manifestación. Esta energía es particularmente adecuada para eliminar los bloqueos de los chakras. En la sabiduría india se le denomina Shiva, la divinidad, que es la gran destructora del desconocimiento y que con su mera presencia desata una transformación hacia lo divino.

Esta representación de los chakras procedente del Nepal tiene aproximadamente 350 años de antigüedad. Pueden reconocerse los siete chakras principales, representados por flores de loto. Cada una de estas flores chakra representa un plano de conciencia, empezando por los inferiores y terminando con los superiores en la parte de arriba. También pueden reconocerse los principales canales energéticos, Sushumna, Ida y Pingala. (Guache sobre papel)

Así, Shiva y Shakti trabajan codo con codo en el desarrollo integral de la persona, en el que hemos integrado en nuestra vida tanto lo divino como todos los planos del ser relativo.

Junto al Sushumna hay otros dos canales energéticos que desempeñan un papel particularmente importante en el sistema energético: en sánscrito se denominan Ida y Pingala. Pingala hace las veces de portador de la energía solar, llena de ardor y fuerza motora. Este canal empieza a la derecha del chakra radical y termina en la parte superior del orificio nasal derecho. Ida es el portador de la energía lunar que enfría y serena. Este canal comienza a la izquierda del chakra radical y termina en el orificio nasal izquierdo. En su camino desde el centro radical hasta la nariz, ambos nadis se retuercen alrededor de Sushumna.

Ida y Pingala tienen la facultad de absorber prana directamente del aire mediante la respiración, y de expulsar sustancias venenosas en la espiración. Junto con el Sushumna, constituyen los tres canales principales del sistema energético. Además, hay un gran número de otros nadis que aportan a los chakras energías procedentes de los chakras secundarios y de los cuerpos no materiales, y que retransmiten esa energía a los cuerpos energéticos vecinos.

Pero los chakras también absorben directamente vibraciones del entorno, vibraciones que se corresponden con sus frecuencias. Así, mediante sus diferentes formas de funcionamiento, nos unen con los sucesos de nuestro entorno, de la naturaleza y del universo, sirviendo como antenas para la gama completa de vibraciones energéticas. También podemos denominar a los chakras los órganos sensoriales no materiales. Nuestro cuerpo físico, junto con sus sentidos, es un vehículo adaptado a las leyes de la vida de nuestro planeta, y con cuya ayuda nos las arreglamos en el ámbito externo de la vida, pero con el que simultáneamente también podemos realizar en la tierra nuestros valores y conocimientos internos. Los chakras sirven como receptores para todas las vibraciones energéticas e informaciones que proceden del ámbito físico. Son las aberturas que nos unen con el mundo ilimitado de las energías más sutiles.

Asimismo los chakras irradian energía directamente al entorno, con lo que modifican la atmósfera a nuestro alrededor. A través de los chakras podemos emitir vibraciones curativas y mensajes, conscientes e inconscientes, influyendo tanto positiva como negativamente sobre las personas, las situaciones e incluso la materia.

Para experimentar una plenitud interior, y la energía, la creatividad, el conocimiento, el amor y la bendición a ella asociados, todos los chakras deben estar abiertos y trabajar en mutua armonía. Sin embargo, esta circunstancia se da en muy pocas personas. En general, los diferentes chakras tienen un grado de activación distinto. Y muchas veces sólo están activados los dos chakras inferiores. En las personas que ostentan una posición social sobresaliente, o que de alguna manera ejercen una gran influencia, es frecuente que, además, el chakra del plexo solar se encuentra desproporcionadamente activo. Es posible que exista cualquier combinación de chakras abiertos, bloqueados o marcados en un sentido concreto. Además, estos grados oscilan a lo largo de una vida, puesto que en momentos diferentes pueden adquirir importancia temas distintos.

Por lo tanto, el conocimiento de los chakras puede aportarte una ayuda inestimable para el autoconocimiento, y guiarte en tu camino para descubrir todas las facultades innatas, obsequiándote con una vida de plenitud y alegría máximas.

Ciclos de evolución humana a la luz de la teoría de los chakras

EN nuestro universo todo está sujeto a ritmos y ciclos claramente específicos. Éstos empiezan en el plano atómico y se extienden a todas las formas de existencia de la creación entera. En el latido de nuestro corazón y en nuestra respiración, en la sucesión rítmica de días y noches, en las estaciones, e incluso en el desplazamiento predecible de las estrellas, detectamos las regularidades rítmicas descritas. También en la evolución de los seres vivos podemos detectar ciclos periódicos. Así, por ejemplo, en las plantas observamos cómo primero aparece el germen, después le siguen las hojas, el capullo, la flor, y finalmente el fruto. Siempre se respeta una determinada secuencia de fases evolutivas, que no son libremente intercambiables entre sí: es bastante evidente que el hombre, como ser inteligente en un cuerpo material, también ha evolucionado según leyes periódicas. No solo se hace más viejo cada día y van aumentando sus capacidades y experiencias, sino que su evolución se consuma en ciclos evolutivos mentales y espirituales muy especiales. No en todas las épocas de la vida todos los temas tienen la misma importancia, y si observamos este hecho con más detenimiento nos damos cuenta que la «madre naturaleza» nos enfrenta a tareas muy específicas en épocas concretas, tareas que hay que resolver en ese momento exacto. Si bien estas tareas pueden presentarse con diferentes «ropajes», en general cabe decir que una evolución determinada sólo podemos consumarla de forma óptima en una época determinada de la vida. Por ejemplo, es muy difícil recuperar a los 25 años de edad una evolución que omitimos cuando teníamos una edad comprendida entre 5 y 12 años. Y así ocurre que el edificio vital de algunas personas se apoya durante toda una vida sobre unos cimientos tambaleantes, porque en los años de juventud no se efectuaron determinadas experiencias o sólo se formaron insuficientemente ciertas capacidades.

El conocimiento de los ciclos de la vida no es nuevo: en todo caso podríamos decir que se ha perdido otra vez. Diversas escuelas intelectuales, sin embargo, siguen implicando hoy día este conocimiento con la evolución total del hombre. En círculos antroposóficos, y dentro de éstos la pedagogía de Waldorf fundamentalmente, se conocen muy bien estas relaciones, y se elaboraron razonablemente los planes de aprendizaje para adaptarlos a una evolución humana correcta en función de los ciclos evolutivos naturales e internos del niño. El fundador del movimiento antroposófico, Rudolf Steiner, nos dejó un legado inmenso sobre este tema (por ejemplo, el libro Vom Lebenslauf des Menschen [«Del curriculum del hombre»]). En la antropología antroposófica reconocemos un camino vital que transcurre en fases rítmicas claramente articuladas, dividido en «ciclos de siete años». Es totalmente evidente que el tiempo oculta en sí mismo cualidades

diferentes, o que en determinadas épocas de su vida el hombre está diferentemente «abierto» a determinadas influencias y experiencias, y, por tanto, «maduro» para progresos evolutivos totalmente específicos.

Resulta interesante que este conocimiento se integra sin fisuras en el conocimiento del funcionamiento y las funciones de nuestro sistema de chakras. De este modo, partiendo del centro basal, pasamos cada siete años a un chakra diferente, cuyas cualidades constituyen un tema fundamental de nuestra vida durante ese tiempo. Simultáneamente, ese periodo se divide en siete temas principales adicionales, cada uno de ellos de un año de duración, y que igualmente comienzan en el chakra basal, para recorrer año tras año uno de los siete chakras siguientes.

Después comienza un nuevo ciclo de otros siete años, pero esta vez con el patrón fundamental del segundo chakra. Así, año tras año recorremos una etapa evolutiva más, que se compone del tema fundamental septenario y de siete temas principales de un año. Después de 5 x 7 años alcanzamos aproximadamente la mitad de nuestra vida. Después de 7 x 7 años de vida terminamos un ciclo completo de 49 años. De forma que al entrar en el quincuagésimo año de vida comienza una etapa totalmente nueva, tenemos efectivamente la oportunidad de comenzar otra vez desde el principio, pero esta vez en una «octava superior» de la evolución. También después de los 50 años de edad nos esperan etapas de aprendizaje totalmente especiales, que hay que consumar. Así, algunas personas terminan a la edad de 98 años el segundo gran recorrido por los ciclos evolutivos humanos.

Cada año que pasa nos espera un nuevo tema principal, y cada siete años un nuevo tema fundamental; en este proceso los temas se complementan siempre de la forma más óptima. El conocimiento del significado y la función de cada chakra nos indica el camino para aprovechar de forma óptima cada año concreto en beneficio de nuestra evolución. Además, nos permite comprender con mayor profundidad la evolución de nuestros hijos y darles siempre el tipo justo de dedicación y estímulos que más valiosos les resultarán en una época determinada.

También en el plano material se consuma una transformación con un ritmo cíclico de siete años. Tal vez hayas escuchado ya la existencia de la prueba biológica de que nuestro cuerpo se renueva completamente cada siete años. A los siete años todas las células corporales han sido sustituidas por otras nuevas, y somos personas completamente nuevas desde el punto de vista físico. Si, por el contrario, en el plano psíquico parece como si en esos siete años nada hubiera cambiado en realidad, se debe a que nuestro cuerpo emocional está cargado con patrones similares a los del inicio de este periodo de tiempo. Pero también puede suceder que al cabo de largo tiempo te encuentres de nuevo con una persona y constates anonadado que ha dado un paso evolutivo violento. Un cambio fundamental es absolutamente posible en siete años.

En las páginas siguientes trataremos de transmitirte una visión de conjunto (ayudándonos de una representación tabulada deliberadamente escueta) sobre las experiencias que, a grandes rasgos, debe recorrer el hombre en cada uno de sus años de vida, y las influencias para las que es particularmente sensible. En el capítulo siguiente explicaremos con más detalle algunos ejemplos.

LOS CICLOS EVOLUTIVOS DEL HOMBRE A LA LUZ DE LA DOCTRINA DE LOS CHAKRAS: 1° AL 49° AÑO DE VIDA

TEMA PRINCIPAL PARA CADA AÑO DE VIDA

	1er chakra. Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el	2º chak Senti entos origi es, fl con l vida, sensi dad, erotism o.	3er entos y vivencia	4º hakra. esarrol de las ualidad s del orazón, mor, mpatí compart ir.	5º chakra. Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud.	6º chakra. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiore	7º chakra. Perfección, conocimiento supremo mediante la instrospección
1er chakra: 1º a 7º año de vida. Energía vital original, confianza	1er año de vida	2º año de vida	3er año de vida	4º año de vida	5º año de vida	6º año de vida	7º año de vida
2º chakra: 8º a 14º año de vida. Sentimientos originales, fluir con la vida,	8º año de vida	9º año de vida	10º año de vida	11º año de vida	12º año de vida	13º año de vida	14º año de vida

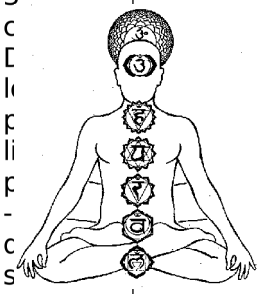
Los ciclos evolutivos del hombre a la luz de la doctrina de los chakras
«Octava superior» 50º a 98º años de vida
Tema principal para cada año de vida

3er Chakra: 15º a 21º año de vida. Desarrollo de la personalidad,	15º año de vida.	16º año de vida.	17º año de vida.	18º año de vida.	19º año de vida.	20º año de vida.	21º año de vida.
4º chakra: 22º a 28º año de vida. Desarrollo de las cualidades del	22º año de vida.	23º año de vida.	24º año de vida.	25º año de vida.	26º año de vida.	27º año de vida.	28º año de vida.
5º chakra: 29º A 35º año de vida. Comunicación, autoexpresión	29º año de vida.	30º año de vida.	31º año de vida.	32º año de vida.	33º año de vida.	34º año de vida.	35º año de vida.
6º chakra: 36º a 42º año de vida. Funciones del conocimiento,	36º año de vida.	37º año de vida.	38º año de vida.	39º año de vida.	40º año de vida.	41º año de vida.	42º año de vida.
7º chakra: 43º a 49º año de vida. Perfección, conocimiento	43º año de vida.	44º año de vida.	45º año de vida.	46º año de vida.	47º año de vida.	48º año de vida.	49º año de vida.

4º chakra. Desarrollo de las cualidades del corazón, amor, simpatía, compartir.	5º chakra. Comunicación, autoexpresión creativa, franqueza, amplitud.	6º chakra. Funciones del conocimiento, intuición, desarrollo de los sentidos interiore	7º chakra. Perfección, conocimiento supremo mediante la instrospección
53º año de vida	54º año de vida	55º año de vida	56º año de vida
60º año de vida	61º año de vida	62º año de vida	63º año de vida

64º año de vida.	65º año de vida.	66º año de vida.	67º año de vida.	68º año de vida.	69º año de vida.	70º año de vida.
71º año de vida.	72º año de vida.	73º año de vida.	74º año de vida.	75º año de vida.	76º año de vida.	77º año de vida.
78º año de vida.	79º año de vida.	80º año de vida.	81º año de vida.	82º año de vida.	83º año de vida.	84º año de vida.
85º año de vida.	86º año de vida.	87º año de vida.	88º año de vida.	89º año de vida.	90º año de vida.	91º año de vida.
92º año de vida.	93º año de vida.	94º año de vida.	95º año de vida.	96º año de vida.	97º año de vida.	98º año de vida.

	1er chakra. Energía vital original, confianza original, relación con la tierra y el	2º chakra. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensibilidad, erotismo.	3er c D l p li p - c s entos y vivencia
1er chakra: 50º a 56º año de vida. Energía vital original, confianza	50º año de vida	51º año de vida	52º año de vida
2º chakra: 57º a 63º año de vida. Sentimientos originales, fluir con la vida, sensibilidad	57º año de vida	58º año de vida	59º año de vida



3er Chakra: 64º a 70º año de vida. Desarrollo de la personalidad, [illegible]	4º chakra: 71º a 77º año de vida. Desarrollo de las cualidades del [illegible]	5º chakra: 78º A 84º año de vida. Comunicación, autoexpresión [illegible]	6º chakra: 85º a 91º año de vida. Funciones del conocimiento, [illegible]	7º chakra: 92º a 98º año de vida. Perfección, conocimiento [illegible]

En la Antigüedad el número 7 se utilizó con frecuencia como símbolo de consumación, plenitud y perfección (espiritual). En muchas culturas se consideraba un número sagrado, y así aún hoy día encontramos el número 7 en numerosos escritos religiosos, en mitos y en cuentos. También nuestras semanas transcurren en un ritmo de septenas. Éste es el menor ritmo cíclico fundamental de nuestra existencia. Mao Tse Tung, el gran líder revolucionario chino, intentó en el marco de la Revolución Cultural sustituir la semana de 7 días por una semana de 10 días. Al poco tiempo se produjeron graves fenómenos de ausentismo entre los trabajadores debidos a enfermedades, y China regresó a la semana de 7 días.

Para algunos puede que sea interesante el hecho de que ya antes de nuestro nacimiento atravesamos los correspondientes estadios de los chakras. Sin embargo, esta evolución transcurre en sentido inverso, por lo que comienza por el chakra coronal, a través del cual fluyen hacia el embrión los flujos luminosos energéticos durante todo el embarazo. Una vez que se han generado el chakra frontal, el chakra del cuello, el chakra cordial, el chakra del plexo solar y el chakra sacro, aproximadamente al final del embarazo se desarrolla el chakra radical: con lo que el nuevo ser humano recibe su vínculo terrenal y está preparado para entrar en nuestra atmósfera.

Tanto si aceptas estas leyes regulares como si no, las fuerzas universales que están tras ellas no se verán influidas. Nosotros somos libres en todas nuestras decisiones, pero vivimos siempre dentro de ciertas leyes generales razonables. De forma que queda a nuestro albedrío cómo utilizamos este conocimiento.

Atención: AL leer las tablas que anteceden de los ciclos evolutivos humanos, piensa siempre que si, por ejemplo, tienes 24 años, te encuentras en el 25° año de vida, o que si tienes 38 años te encuentras en el 39º año de vida, etcétera.

El origen de los bloqueos en los chakras

POR nuestra auténtica naturaleza somos uno con esa fuerza que se manifiesta en las vibraciones y leyes regulares infinitamente variadas, en los colores y formas, en los aromas y sonidos de toda la creación. No estamos separados de nada. El núcleo más íntimo de nuestro ser vive en comunión inseparable con el ser absoluto, inmutable, omnipresente, que denominamos Dios y que ha producido y penetra todas las áreas de la existencia relativa. Esta existencia pura ilimitada es por naturaleza la gloria.

Tan pronto como el silencioso y calmo océano del ser divino se encrespa en olas de alegría, comienza el baile de la creación, de la cual también nosotros somos una forma de manifestación y en la que podemos participar, en todos sus planos, a través de nuestros cuerpos no materiales y del cuerpo físico.

Sin embargo, perdemos la conciencia de la unidad en el momento en que empezamos a confiar exclusivamente en las informaciones que nos llegan a través de los sentidos físicos y del entendimiento racional, olvidándonos de nuestro origen y nuestra base divina. Se produjo entonces una separación aparente que trajo tras de sí la experiencia real de la angustia. Perdimos el sentimiento de la plenitud interior y de la seguridad en la vida y comenzamos a buscarla en el ámbito exterior. Pero en esa búsqueda el ansia de la plena consumación se veía defraudada una y otra vez. Esta experiencia hizo surgir la angustia por una nueva decepción. También olvidamos que nunca podemos ser extinguidos, dado que la muerte sólo significa una variación de la forma externa.

La angustia siempre provoca una contracción y, por tanto, un agarrotamiento o bloqueo, que a su vez intensifica el sentimiento de separación y permite que la angustia continúe creciendo. Romper este círculo vicioso y recuperar la unidad perdida es el objetivo declarado de casi todas las vías espirituales de Oriente y Occidente.

Los chakras son esos puntos de conexión en el sistema energético del hombre en los que se establecen preferentemente los bloqueos condicionados por la angustia. También pueden existir

otros bloqueos a lo largo de los nadis. Cuando estas contracciones se hacen permanentes, provocan que las energías vitales no puedan fluir libremente y alimentar nuestros diversos cuerpos con todo lo que necesitan para reflejar y mantener la conciencia de la unidad. Cuando la vivencia de la separación, el abandono, el vacío interior y el miedo a la muerte nos impulsa a buscar en el mundo exterior lo que sólo podemos encontrar en lo más intimo de nuestro ser, nos volvemos dependientes del amor y el reconocimiento de otras personas de los placeres sensoriales, del éxito y de la posesión material. En lugar de enriquecer nuestra vida, estas cosas se convierten en necesidades perentorias con las que intentamos rellenar el vacío. Si las perdemos, nos encontramos súbitamente ante la nada, y el ligero sentimiento de angustia que acompaña a casi todas las personas se nos presenta otra vez como real. Y, naturalmente, son los demás quienes cogen de nosotros lo que de forma tan evidente necesitamos para nuestra realización y satisfacción. Olvidamos que todos nosotros tenemos nuestro origen común en la existencia divina y que estamos mutuamente unidos en este plano. En lugar de amar a nuestros congéneres, comenzamos a considerarlos competidores o incluso enemigos. Finalmente, pensamos que tenemos que protegernos, sin dejar que determinadas personas, situaciones o informaciones se nos acerquen o se introduzcan en nosotros. Retraemos nuestras antenas receptoras para no tener que afrontar desafíos, y con ello provocamos una nueva contracción y el bloqueo de nuestros chakras.

Sin embargo, la necesidad de reconocimiento por parte de nuestros congéneres o por un grupo al que nos sentimos pertenecer es tan intensa que estamos dispuestos a orientar nuestra vida en amplios ámbitos según las ideas de determinadas personas cercanas a nosotros o según las reglas sociales generalmente aceptadas, y a reprimir nuestros sentimientos espontáneos tan pronto como dejen de concordar con las expectativas o convenciones. Esto sólo es posible si contraemos nuestros chakras hasta tal punto que ninguna emoción controlada pueda pasar el filtro. Se produce entonces una congestión de la energía en el chakra afectado. Como las energías no pueden irradiarse ya en su forma original, se distorsionan, rompen la barrera y se descargan de forma inadecuada, en forma de emociones intensas y con frecuencia negativas o de un impulso de actividad exagerado.

Esto se corresponde con una reacción al bloqueo marcada por el yang. Pero como si se produce una expresión de las energías, hacia el interior del chakra pueden fluir nuevas energías, que volverán a descargarse de la misma forma inadecuada.

Una reacción al bloqueo de los chakras marcada por el yin se manifiesta en una contención casi absoluta de las energías, con lo cual el flujo energético prácticamente se paraliza, puesto que no se crea espacio para las energías que fluyen posteriormente. La consecuencia es una subalimentación de energía vital y una debilidad en la manifestación del chakra afectado. Las repercusiones de una hipofunción semejante, al igual que de una sobrecarga de los chakras correspondientes, puedes consultarlas en los capítulos correspondientes de los chakras. Allí te daremos algunas directrices generales que, en algunos puntos, podrán diferir de tus reacciones individuales, puesto que en último término éstas están determinadas por las experiencias que han causado el bloqueo y que están almacenadas en el cuerpo emocional y, en menor medida, también en el cuerpo mental.

Estas experiencias almacenadas no las dejamos detrás de nosotros con la muerte física. Las arrastramos de una encarnación a la siguiente, hasta que las hemos pulido en el transcurso de nuestra evolución. Determinan en gran medida las circunstancias en las que renaceremos y las vivencias que atraemos inconscientemente en nuestra nueva vida a través de la irradiación de nuestro cuerpo emocional.

No obstante, en cada vida tenemos la posibilidad de disolver muy rápidamente, desde la propia infancia, nuestras estructuras emocionales. En un recién nacido todo el sistema energético esta aún completamente abierto y permeable. Esto significa que en principio toda alma nacida nuevamente recibe una nueva oportunidad de llevar una vida satisfactoria. Pero también significa que está abierta a todas las vibraciones y experiencias, y con ello también a todo tipo de impronta.

Un recién nacido no puede aún participar conscientemente en la configuración de su vida, ni puede relativizar sus vivencias. Por tanto, es totalmente dependiente de la buena voluntad y los cuidados de los adultos. Aquí radica para los padres una gran oportunidad, y también una gran tarea.

En las páginas siguientes vamos a describirte qué influencias necesita un niño en los primeros años de vida para poder desarrollarse de forma óptima, para evitar nuevos bloqueos y disolver viejas estructuras.

En nuestra época, muchas almas altamente evolucionadas esperan a unos padres adecuados en los que poder encarnarse sin acumular bloqueos innecesarios que podrían obstaculizar el cumplimiento de su misión en esta tierra. Otras almas querrían reencarnarse en esta época

nuestra de cambio, pues apenas volverá a ofrecerse una oportunidad semejante de aprender y crecer.

El saber que exponemos a continuación puede servir de ayuda a los futuros padres para dar a un alma, que podría venirles en forma de hijo, las mejores posibilidades de partida para el camino de la vida. Pero también puede ayudarnos a cada uno de nosotros a entender mejor nuestra propia «historia de los bloqueos» y a manejarla con más facilidad partiendo de esta base.

Ya en el seno materno pueden iniciarse conatos de bloqueos en el sistema energético cuando la vida incipiente es rechazada, o cuando la madre vive en una permanente situación de estrés, puesto que un feto vive y siente su mundo en gran medida a través de la madre. Una dedicación amorosa hacia el pequeño ser que se encuentra en el seno materno proveerá a su sistema energético de las vibraciones en las que se sentirá absolutamente bien y protegido. Cuando la madre vive los meses del embarazo como un tiempo feliz y pleno está creando las condiciones óptimas para la vida de su hijo, en las que podrá descubrir completamente su potencial de felicidad y creatividad.

Un hito importante en la vida de toda persona es el instante del nacimiento. En determinadas circunstancias, la vivencia del nacimiento puede marcarnos durante toda una vida, pudiendo ser determinante para que percibamos el mundo como un lugar amistoso y agradable o como algo duro, carente de amor y frío. Con el parto, el niño abandona la completa seguridad física, que durante sus primeros nueve meses de existencia en la tierra, ha vivido en un estado dichoso de intemporalidad e ingravidez, le ha proporcionado alimento y protección. Pero el pequeño ser está preparado para el nacimiento y tiene curiosidad por el mundo. Por eso, un nacimiento natural, en el que ni la madre ni el niño estén debilitados por los medicamentos, significa un gran trabajo y esfuerzo, pero al mismo tiempo no supone un choque para el niño. Para lo que, sin embargo, no está preparado en absoluto es para la separación de la madre inmediatamente después del nacimiento. Mientras continúe sintiendo el cuerpo de la madre junto con sus vibraciones familiares y se sienta acunado en las vibraciones energéticas habituales del aura de ésta, está preparado para abrirse con plena confianza a las nuevas vivencias.

Además, el contacto corporal con la madre inmediatamente después del nacimiento supone un profundo vínculo entre la madre y el niño, que en círculos especializados se denomina «bonding». Un flujo de sentimientos amorosos, de energía emocional positiva, fluye automáticamente y sin participación consciente desde la madre hasta su recién nacido, y no se interrumpe mientras el niño sienta el cuerpo de la madre o permanezca al menos dentro de su aura emocional. Esta energía llena a la pequeña alma de confianza y alegría. Un hecho interesante es que también los padres desarrollan un contacto más íntimo hacia sus bebés y un entendimiento más intuitivo cuando han estado presentes en el nacimiento y han podido tocar y acariciar al niño.

Por el contrario, si el recién nacido es alejado de la madre justo después del nacimiento, experimenta un profundo dolor por la separación y la soledad. Mientras la madre continúe enviando conscientemente al recién nacido sus sentimientos y pensamientos amorosos durante una separación, se mantendrá todavía un contacto, y el niño no estará completamente aislado del abastecimiento energético que realiza la madre. Sin embargo, si ella dedica su atención a otras cosas o está cansada o insensible debido a los medicamentos, también se romperá este contacto.

La pequeña criatura percibe su desvalimiento en un mundo desconocido y frío en el que se siente completamente abandonada sin la presencia cálida y protectora de la madre. Esta experiencia es tan violenta que, en general, el sistema energético del niño no está en condiciones de procesar los sentimientos terribles y experimenta una profunda impresión, que tiene por consecuencia el primer bloqueo de las energías.

El bloqueo se muestra preferentemente en la zona del chakra radical. En el capítulo anterior hemos descrito los ritmos vitales a la luz de la teoría de los chakras. Mediante la tabla que se adjunta en ese capitulo puedes ver que en el primer año de vida se exploran las energías del chakra radical tanto en el tema fundamental de siete años como en el tema principal de cada año. Junto al dominio del mundo físico y material, que experimenta su primer punto álgido cuando se comienza a andar, más o menos a finales del primer año, en este momento adquiere relevancia la formación de la confianza original. Esta confianza original es la base para un desarrollo integral y sin miedos de todas las posibilidades innatas en el hombre. Además, desde el chakra radical y a través de la energía Kundalini se alimentan de energía vital todos los demás centros. De esta forma, un bloqueo del chakra basal repercute en todo el sistema energético. No es ninguna casualidad que la psicología considere el primer año de vida como el más importante en la vida de una persona.

En esta época, en la que el niño acumula experiencias predominantemente a través del cuerpo físico, el niño necesita ante todo el contacto corporal con la madre, y a veces también con el padre o con otras personas de confianza.

A esta edad el niño no tiene aún un concepto del tiempo. Cuando llora por soledad o por hambre, no sabe si este estado terminará, y fácilmente es presa de la desesperación. Por contra, si se satisface de inmediato su exigencia, se forma en él la confianza de que esta tierra proporciona a sus hijos todo cuanto necesitan para mantener su cuerpo y satisfacer sus necesidades físicas. El niño puede abrirse, tanto en el plano físico como en el plano no material, a las energías nutricias y protectoras que dispone para nosotros nuestro planeta madre.

Prácticamente, todos los pueblos primitivos poseen un conocimiento intuitivo de estas relaciones. Llevan continuamente a sus bebés envueltos en un paño junto al cuerpo hasta que empiezan a gatear, y ni siquiera lo abandonan cuando el continuo balanceo ha acunado y adormecido a la pequeña criatura. Cuando el niño comienza a gatear, lo levantan siempre en cuanto lo desea el niño. Por las noches los niños permanecen junto a la madre en la cama, y, siempre que sienten hambre, el pecho de la madre está a su servicio. Los ojos radiantes y los rostros satisfechos de estas pequeñas felices criaturas hablan por sí solos. Los niños de estos pueblos lloran muy raramente y están dispuestos desde muy temprana edad para asumir responsabilidad social.

Si en nuestra sociedad una madre también tuviera esta dedicación durante el primer año de vida de su hijo y dejara en segundo plano sus propias necesidades, le habría proporcionado a la criatura el mejor potencial para su vida. Nosotros pensamos que esta inversión realmente merece la pena. El flujo automático de amor y alegría que se desencadena en la madre mediante el permanente contacto corporal con el hijo es una amplia compensación por todas las pequeñas cosas que tal vez no sea capaz de hacer en ese tiempo.

Si un niño pierde los sentimientos de confianza original, seguridad, satisfacción y protección, al crecer continuará buscándolos en el ámbito externo y material. Establecerá relaciones con las cosas en lugar de establecerlas con las personas. Todo empieza con las mascotas, a las que se recurre como sustituto de la cercanía y el calor humanos. Después ansía cada vez más nuevos juguetes y chucherías, en una búsqueda inconsciente de algo a lo que le empuja el sentimiento ligeramente corrosivo de vacío. Y de adultos son los vestidos hermosos, el coche, los muebles y quizás una casa propia, así como la posición profesional o social, las cosas a las que encarecen su corazón la mayoría de los hombres, con la esperanza de recuperar con ellas el sentimiento de seguridad y satisfacción abandonado en la infancia. Nuestra sociedad de consumo no podría existir sin esa insaciable necesidad de la gran mayoría de sus miembros.

Pero también va aumentando el número de personas que se han dado cuenta que la vivencia de la seguridad y la satisfacción interiores no pueden alcanzarse mediante los bienes materiales. Parten hacia una búsqueda interior, y aquí radica efectivamente la única oportunidad de reencontrar el paraíso perdido que la mayoría de nosotros hemos abandonado con el nacimiento.

En el segundo año de vida, al tema fundamental del chakra radical, que se extiende a lo largo de los primeros siete años de vida, se une un nuevo tema principal de un solo año. El niño que va creciendo entra en contacto con las energías del segundo chakra. Ahora el contacto delicado, las caricias y los mimos cobran más importancia, junto al mero contacto corporal. El niño comienza a descubrir su sensualidad y a experimentar y expresar sus sensaciones y emociones más conscientemente. Desde este momento comienzan también a aparecer paulatinamente los contenidos del cuerpo emocional, traídos de la vida anterior. En su segundo año de vida el niño vive en primer lugar las estructuras emocionales más fundamentales.

Ahora es muy importante que los padres no traten de imponer al niño una actitud determinada, pues en ese caso comenzará a retraer las emociones y a reprimirlas en cualquier forma. Si, por el contrario, el niño aprende a vivir sencillamente sus emociones, a aceptar la existencia de las mismas y a tratarlas lúdicamente, podría disolver en poco tiempo todas las improntas emocionales negativas.

Los padres deberían entender que un niño de esa edad no expresa ninguna negatividad. Si se pone colérico, sólo es debido a que se ha decepcionado una necesidad natural. Los gritos enrabietados y las pataletas liberan el bloqueo producido, y así liberan al niño. Sin embargo, a la mayoría de los padres les resulta difícil aceptar a su hijo tal como es con su expresión emocional, puesto que ellos mismos no tienen las cosas muy claras. Aman a su niño cuando hace esto o deja aquello, y con ello le transmiten el siguiente mensaje: «Siendo así no eres lo suficientemente bueno».

El niño asume la actitud de juicio de los padres, y como no quiere perder su amor, relega las partes de sí mismo que no son queridas. Esto tiene como consecuencia un profundo efecto energético. Si, además, falta estimulación sensorial, surge una carencia de confianza original en el ámbito emocional y se bloquea el chakra sacro.

Después al adulto le resultará difícil aceptar y expresar sus emociones naturales. Para poder sentir algo necesita un estimulo sensorial burdo, y desarrolla la tendencia de observar a los demás como objetos que sirven para su propia satisfacción.

El tercer año de vida pone a la pequeña criatura en contacto con las energías del chakra del plexo solar. La expresión emocional se hace más diferenciada, y las explicaciones que hemos dado en relación con el segundo año de vida sólo se aplican dentro de ciertos límites. Ahora el niño quiere probarse como personalidad independiente, aprender a conocer su influencia y decir siempre «no», para ver qué pasa en tal caso.

Cuando entre los padres y el niño existe una lucha de poder porque los padres piensan que sólo pueden educar al niño imponiéndole su voluntad, tal lucha tiene su punto culminante en el tercer año de vida. Si entonces el niño no se siente querido y aceptado en su personalidad en crecimiento, se bloquean las energías del chakra del plexo solar. De mayor le faltará la confianza y el valor para vivir su personalidad individual, para configurar su existencia según ideas propias y para aprender de las experiencias negativas. En lugar de eso, se adaptará o intentará controlar su mundo.

Así continúa el viaje de la pequeña criatura a lo largo de las energías de los diferentes chakras. Pero dejemos por ahora estos ejemplos. Con ayuda de la lista de los ciclos vitales y con la descripción de cada uno de los chakras, te resultará fácil completar tú mismo el resto del camino.

En todas estas explicaciones deberíamos tener siempre en cuenta que somos nosotros mismos quienes hemos elegido las circunstancias de nuestro renacimiento. Nos hemos encarnado en una pareja determinada para ser correctamente pulidos, para recopilar experiencias que nuestra alma necesita para poderse desarrollar hacia la perfección

Puede que los menos de nosotros hayamos ido a unos padres que poseían un entendimiento tan profundo y un amor tan desinteresado que entre sus amorosas y expertas manos se fundieron, hasta desaparecer, las últimas estructuras restrictivas del cuerpo emocional. Esto no significa más que lo siguiente: que en esta vida nuestra misión y nuestro destino es desarrollar el comprensivo amor hacia nosotros mismos que disolverá los bloqueos y salvará las partes no deseadas e impuestas de nuestra alma. Sin ser conscientes de ello, nuestros padres son los primeros maestros que, con su conducta, hacen referencia a nuestras debilidades, de forma que, partiendo del dolor y del sentimiento de carencia, acabamos buscando vías para recuperar la integridad interior. Después asumen esta tarea otras personas y situaciones vitales que atraemos inconscientemente, y que sirven como espejo para las partes anímicas de nosotros que hemos reprimido en la zona sombría de nuestra psique.

En el capítulo siguiente quisiéramos mostrarte las posibilidades que tienes para disolver los bloqueos de los chakras y reencontrar la vivencia de la unidad interior.

La disolución de los bloqueos

EXISTEN fundamentalmente dos vías para actuar sobre nuestros chakras con un efecto liberador y armonizador. El primer camino consiste en exponer los chakras a vibraciones energéticas que se aproximen a las frecuencias con las que vibra de forma natural un chakra sin bloqueos y que funcione armónicamente. Estas vibraciones energéticas podemos encontrarlas, por ejemplo, en los colores luminosos puros, en las piedras preciosas, en los sonidos y en los aceites esenciales, y también en los elementos y en las múltiples formas de manifestación de la naturaleza. La aplicación práctica de estos medios la describimos en los capítulos terapéuticos de este libro.

Tan pronto como a nuestros chakras afluyen frecuencias que son más elevadas y más puras que las que corresponden a su estado actual, comienzan a vibrar con mayor rapidez, y las frecuencias más lentas de los bloqueos se van disolviendo progresivamente. Los centros energéticos pueden absorber nuevas energías vitales y retransmitirlas sin obstáculos a los cuerpos no materiales. Es como si, a través de nuestro sistema energético, soplara una fresca brisa. El prana que afluye carga el cuerpo etérico que, a su vez, transmite la energía al cuerpo físico. También fluye hasta dentro del cuerpo emocional y del cuerpo mental, donde también comienzan a disolverse los bloqueos, puesto que sus vibraciones son más lentas que las de la energía que fluye a su interior. Finalmente, el pulso de la energía vital afecta a los nadis de todo el sistema energético, y el cuerpo, el espíritu y el alma comienzan a vibrar de forma más elevada, y a irradiar salud y alegría.

Cuando en este proceso de purificación y clarificación se liberan las energías estancadas, sus contenidos aparecen una vez más en nuestra conciencia. Con ello podemos vivir de nuevo las mismas sensaciones que causaron el bloqueo: nuestras angustias, nuestra ira y nuestro dolor. Las enfermedades corporales pueden aflorar por última vez antes de ser totalmente limpiadas. Durante estos procesos probablemente nos sintamos intranquilos, excitados o incluso muy cansados. Tan pronto como las energías tienen el camino expedito, retornan a nosotros una profunda alegría, serenidad y claridad.

Sin embargo, muchas personas no tienen el valor de atravesar los necesarios procesos de clarificación. A menudo, sencillamente, no tienen conocimiento de ellos, y las experiencias que se presentan las interpretan como un paso atrás en su evolución.

De hecho, los bloqueos de nuestro sistema energético sólo se purifican en la medida en que, desde nuestra evolución completa, estamos dispuestos a mirar a la cara a la parte indeseada y reprimida de nosotros mismos, y a redimirla mediante nuestro amor. Y con esto llegamos a la segunda vía, que hemos mencionado al comienzo de este capitulo. Esta vía debería acompañar permanentemente al primer camino de la activación directa y de la purificación de los chakras, pero al mismo tiempo es en si misma una posibilidad independiente de armonizar nuestro sistema energético interno y liberarlo de bloqueos.

Esta vía es la actitud interior de la aceptación incondicional, que lleva a una distensión completa. Distensión supone lo opuesto, el remedio contra la tensión, contra la contracción, y contra el bloqueo. Mientras rechacemos consciente o inconscientemente cualquier ámbito de nosotros mismos, mientras nos enjuiciemos a nosotros mismos, y, por ende, condenemos y rechacemos partes de nosotros mismos, se mantendrá una tensión que impide la distensión completa y, por lo tanto, la disolución de los bloqueos.

Todos nos hemos encontrado más de una vez con personas que dicen que no pueden relajarse. Esas personas necesitan permanentemente distracción o actividad, incluso en su tiempo libre o en vacaciones, y cuando alguna vez no hacen nada siempre queda el diálogo interior. Tan pronto como alcanzan la paz externamente sienten una intranquilidad interior. En estas personas el mecanismo de autocuración es tan activo que los bloqueos comienzan a disolverse de inmediato tan pronto como se instaura algo de tranquilidad en el sistema energético. Sin embargo, como las personas afectadas no comprenden este mecanismo, huyen una y otra vez a la actividad, reprimiendo así el procesamiento y la depuración de las energías bloqueadas.

Otras personas se encapsulan en su cuerpo mental para eludir la confrontación con los contenidos en su cuerpo emocional. Para estas personas, todas las vivencias transcurren a través del entendimiento. Analizan, interpretan y categorizan, pero nunca se meten en una experiencia con todo su ser.

También a veces nos encontramos con personas que han intentado forzar la apertura de los chakras practicando de forma desproporcionada y sin ser guiados por nadie, por ejemplo, determinados ejercicios de Kundalini yoga, y acaban inundados de los contenidos inconscientes del chakra correspondiente. Del intento de rechazar estos contenidos pueden surgir a veces bloqueos más profundos. Tampoco es raro que suceda que alguien que ha iniciado un camino espiritual solo active sus chakras superiores y mantenga inconscientemente los bloqueos de los chakras inferiores, puesto que no quiere identificarse con los contenidos que se liberan. Una persona de éstas puede ser que tenga acceso a maravillosas vivencias procedentes de los

ámbitos de sus chakras superiores, y, sin embargo, puede sentir profundamente en su interior una carencia o un vacío. La alegría incondicional, el sentimiento de alegría vital completa y de seguridad en la vida sólo pueden surgir si todos los chakras están uniformemente abiertos y sus frecuencias vibran en el plano más alto posible.

No obstante, la actitud de aceptación incondicional exige mucha honradez y valor. Honradez significa en este contexto la disposición de vernos con todas nuestras debilidades y negatividad, y no tal como nos gustaría vernos. Valor es la disposición de aceptar lo observado. Es el valor de decir sí a todo sin excluir nada.

Hemos asumido en nosotros los juicios de nuestros padres para asegurarnos su amor Hemos reprimido determinadas emociones y deseos nuestros para satisfacer las expectativas de la sociedad, de un grupo o de una imagen de nosotros mismos. Abandonar esto significa orientarnos interiormente y de forma absoluta hacia nosotros y perder el amor y el reconocimiento de los demás. Pero es únicamente el acto del rechazo, de la negación, el que permite que las energías nuestras adopten manifestaciones negativas. Las emociones reprimidas solo se convierten en «malas» porque las rechazamos, en lugar de afrontarlas con amor y comprensión. Cuanto más violentamente sean rechazadas, tanto «peores» y mortificantes serán, hasta que en algún momento las liberemos de su cárcel mediante nuestro amor.

Detrás de todo estímulo sentimental está, en último término, el ansia de reconquistar el estado original paradisíaco de la unidad. Sin embargo, tan pronto como nos adaptamos a la visión predominante del mundo y sólo aceptamos como real el plano externo de la realidad que puede percibirse a través de nuestros sentidos físicos y de la comprensión racional, este deseo de comunión, de unificación con la vida, se convierte en una voluntad de poseer. Nuestra ansia de poseer una persona, una posición, amor y reconocimiento y bienes materiales, sin embargo, se ve decepcionada una y otra vez, o a la larga no se satisface según lo esperado, puesto que tal satisfacción solo puede alcanzarse mediante una unión interior.

Por miedo a una nueva decepción reprimimos nuestras energías: nuestro sistema energético se bloquea. Las energías que afluyen posteriormente son distorsionadas por el bloqueo y se manifiestan como emociones negativas, que a su vez tratamos, una vez más, de reprimir y retener para no perder la simpatía de nuestros congéneres.

Podemos interrumpir este círculo si dedicamos toda nuestra atención a nuestras emociones. En ese mismo momento comienzan a transformarse, pues, finalmente, reconocemos que son sencillamente energías que han surgido del ansia de unidad, y que fueron bloqueadas en su manifestación original. Ahora se convierten en una fuerza que nos ayuda a continuar en el camino hacia la totalidad.

Existe una analogía sencilla que puede aclarar estas relaciones. Si tienes miedo de una persona y la rehuyes, nunca la conocerás en todo su ser al completo. Si, por el contrario, le dedicas tu atención y le haces sentir tu incondicional amor, irá abriéndose a ti paulatinamente. Conocerás que tras sus comportamientos negativos, que tú has condenado, no hay otra cosa que el ansia de satisfacción decepcionada. Tu comprensión le ayudará a recorrer el camino hacia una satisfacción real. En esta analogía, a tus emociones le ocurren lo mismo que a esa persona.

La actitud escrita de la aceptación sin prejuicios se corresponde con la postura de nuestro yo superior. Al asumirla conscientemente para nosotros, nos abrimos al plano de vibraciones del guía interior que hay en nosotros y le encomendamos la misión de guiarnos a una existencia sana e integral completa.

Él yo superior es esa parte del alma que nos une con la existencia divina. Es ilimitado en el espacio y en el tiempo. Por ello tiene acceso en todo momento al conocimiento integral que afecta tanto a la vida en el universo como a nuestra vida personal. Si nos confiamos a su guía, nos conducirá por la vía más recta y directa hacia la unidad interior, y los bloqueos existentes en nuestro sistema energético se disolverán de la forma más suave posible.

Si comprendemos estas relaciones, podremos hacer que las formas de terapia descritas en este libro tengan una efectividad óptima. Admite siempre todas las experiencias que aparecen durante la realización de una terapia, incluso (y más si cabe) cuando aparecen en un momento desagradable o negativo; dedícales tu atención neutral y tu amor y entrégales interiormente la fuerza curativa de tu yo superior.

Existen formas de meditación que pueden ayudarte a practicar esta actitud de la aceptación, a disolver bloqueos y a admitir las energías autocurativas de tu yo superior. Una de estas técnicas de meditación, que podemos recomendarte por experiencia propia, es la meditación trascendental, también conocida por su abreviatura MT. Aquí la conciencia es guiada sin ningún esfuerzo o concentración de ningún tipo por la vía más directa hacia la experiencia del ser puro. Este proceso se ve acompañado de una relajación creciente en el que se disuelven por sí solas las energías bloqueadas. Los pensamientos y emociones liberados no son rechazados, sino sustituidos continuamente por la experiencia de la relajación y la alegría crecientes. Con esta

meditación tienes en tus manos un instrumento maravilloso y altamente eficaz que, utilizado correctamente, representa por si mismo una vía para activar tus chakras de forma armónica, para purificar tu sistema energético de todo bloqueo y para explorar todo tu potencial intelectual y anímico. Sin embargo, esta forma de meditación sólo puede aprenderse a través de un maestro cualificado.

También hay otras formas de meditación que pueden ayudarte en tu camino. Ten solamente en cuenta que, en la meditación que elijas, tus pensamientos y sentimientos no sean enjuiciados y rechazados, sino integrados como parte del necesario proceso de depuración. Incluso en las formas más eficaces y naturales de meditación puede suceder que, debido al hábito, se cuele siempre algún juicio. Hasta las experiencias que resultan de la disolución de los bloqueos a menudo pueden reprimirse inconscientemente, puesto que se han sentido como desagradables. Esto puede hacer perder la imparcialidad, y la eficacia de la meditación se resentirá. Un maestro con experiencia puede ayudarte a encontrar de nuevo la experiencia original de la meditación.

Tan pronto como hayas aprendido a amarte y a aceptarte enteramente, tal como eres, irradiarás estas vibraciones a través de tu aura, y atraerás las experiencias y vivencias correspondientes en el mundo exterior. Esto significa que sólo entonces ganarás realmente el amor y el reconocimiento de los demás, cuya pérdida tal vez habías temido anteriormente. Comienzan a valorarte tal como eres en tu auténtica esencia, y te admiran por tu auténtico valor de ser tú mismo. El amor y la comunión auténticas sólo son posibles bajo esta premisa.

Queremos mencionar un último punto en relación con el tema de este capitulo. En tu camino hacia una evolución integral puede haber fases en las que tus chakras estén relativamente muy abiertos sin que hayas disuelto por ello todos los bloqueos. Entonces eres muy sensible a las energías que entran en el ámbito de tu aura, pero aún no irradias tanta energía luminosa como para atraer solo energías provechosas para poder neutralizar energías negativas en tu entorno.

Si permaneces ahora en una atmósfera tensa en la que predominen las vibraciones de insatisfacción, hostilidad o agresividad, tus chakras pueden cargarse con energías negativas, o contraerse para protegerse de esos influjos. En ambos casos la consecuencia es una subalimentación de energía vital positiva.

Tan pronto como los campos energéticos de dos personas se tocan o se solapan se produce un intercambio inmediato y un influenciamiento mutuo de las energías. Inconscientemente percibimos al otro de forma energética, tanto si queremos como si no. Cuando una persona nos resulta simpática o antipática espontáneamente, en gran parte se debe a las vibraciones energéticas que experimentamos en su aura. Si sentimos miedo, insatisfacción o ira, estas vibraciones no sólo influyen en la imagen que tenemos de ella, sino también en nuestro propio sistema energético. Cuando, sin razón aparente, te sientes tenso o incómodo en presencia de una persona; e incluso tienes la sensación de que todo se contrae dentro de ti, la razón está en la irradiación de su aura. Si, por el contrario, en el aura de una persona sientes alegría, amor y serenidad, en su presencia te sentirás particularmente bien, aun cuando no intercambies palabra alguna con ella. En un grupo de personas que se han reunido para un fin determinado, el aura colectiva que surge puede ejercer un efecto tan intenso que todos los miembros del grupo sean alcanzados por ella. Baste pensar en el ambiente contagioso que se produce con tanta frecuencia entre los espectadores de un partido de fútbol.

Por otro lado, cuando un grupo se reúne para la devoción o la meditación común, el individuo puede elevarse hasta planos de conciencia muy superiores de los que corresponden a su estado normal de evolución.

También los lugares tienen su propia irradiación, puesto que la materia puede almacenar vibraciones. Esto ocurre muy especialmente en los espacios cerrados.

Creemos que al tratar con niños pequeños es particularmente importante comprender estas relaciones. El sistema energético de estos pequeños seres aún no es completamente sensible a todo tipo de vibraciones energéticas. Reacciona de forma particularmente sensible a todo pensamiento amoroso y a cualquier sentimiento de alegría, pero también a las agresiones o las riñas y a la agresividad de su entorno. Aquí la cercanía corporal a uno de los progenitores o a una persona de referencia con quien esté familiarizado representa una valiosa protección: por ejemplo, cuando el niño se expone a vibraciones ajenas al salir de compras. EL aura del adulto actúa como un parachoques que capta y absorbe las vibraciones. Por esta razón, es mejor llevar a un niño de la mano que dejarlo en un cochecito de bebé.

Nosotros los adultos también podemos contribuir mucho a que nuestros propios chakras y los chakras de nuestros hijos permanezcan distendidos y abiertos. Cuando nosotros atraemos fundamentalmente aquellas vibraciones y situaciones que se corresponden con nuestra propia radiación energética, también poseemos un cierto espacio de actuación para configurar conscientemente nuestra vida en el aspecto exterior. Por ejemplo, podemos participar en actividades en las que se genere una atmósfera de alegría y amor, podemos visitar lugares que

irradien una energía positiva y elevadora, e incluso podemos crear el encantamiento de un lugar semejante en nuestra propia casa. Los colores estimulantes, las flores, los aromas y la música relajante contribuyen mucho a conseguir una atmósfera armónica y favorecedora de la vida. Al elegir el programa de televisión, las conversaciones y las actividades que desarrollamos entre nuestras cuatro paredes, podemos poner unos acentos determinados y crear una atmósfera en la que el sistema energético de todas las personas que se encuentran entre ellas se recuperen de las influencias negativas y se relajen.

También en el plano interno puedes hacer algo para protegerte especialmente de las influenciadas indeseadas provenientes del entorno. Te recomendamos que pongas una especial atención en la terapia para abrir el chakra del corazón, puesto que el amor que irradia hacia afuera es capaz de neutralizar o de transformar todas las vibraciones negativas. Aquí hay un desafío especial para desarrollar tu amor conjuntamente con otras facultades.

Además, al desarrollar tu chakra del corazón irás conociendo y valorando más cada vez los lados positivos de otras personas, y automáticamente dejarás entrar en ti sólo esas vibraciones. Mediante tu valoración, estas cualidades se potenciarán y activarán al mismo tiempo en tu oponente. Así, cada encuentro puede convertirse en un enriquecimiento para ambas partes.

Una irradiación activa hacia el exterior representa en todos los casos una buena protección. Tan pronto como hayas aprendido a aceptarte como eres e irradies abiertamente tus energías, las vibraciones negativas exteriores no podrán penetrar en la corona de rayos surgida de ti. Aun cuando permanezcas interiormente relajado y completamente sereno, las tensiones de la atmósfera no encontrarán ningún eco en ti y no podrán asentarse en tu interior o influirte negativamente.

Naturalmente, somos conscientes de que estas capacidades presuponen una evolución realmente avanzada. Por eso queremos mencionarte algunas posibilidades sencillas más con las que podrás protegerte de las influencias indeseadas y mantener alejadas las energías negativas.

Cuando quieras protegerte en una situación o intensificar tu propia influencia, imagínate que introduces luz en tu cuerpo a través de tu chakra coronal, y deja mentalmente que esa luz vuelva a irradiar desde tu chakra del plexo solar, envolviendo a tu cuerpo en un mando protector luminoso que disolverá todas las influencias oscuras. También puedes imaginarte la radiación luminosa procedente del chakra del plexo solar como si fuera una ducha o un foco o un proyector que elimina a su paso todas las vibraciones negativas.

Otra protección muy eficaz es la que ofrecen los aceites esenciales; que deberías aplicar directamente sobre los chakras. Llenan tu aura de una irradiación pura y neutralizan tensiones e influencias no armónicas, que provienen del exterior hasta tu aura.*

Si llevas contigo un cristal de roca, potenciará la calidad luminosa y la fuerza de irradiación protectora de tu aura. Su efecto se complementa muy bien con la influencia de los aceites esenciales.

También la ropa interior de seda supone una protección energética, y es especialmente recomendable para los bebés y los niños pequeños. Si alguna vez te tensas demasiado debido a un susto repentino, a un choque o a un enfado, queremos recomendarte una posibilidad muy eficaz que te permitirá eliminar de inmediato las energías estancadas. Siéntate con las piernas ligeramente extendidas y durante unos segundos tensa todos los músculos tanto como te sea posible. Si estás solo, grita todo lo alto que quieras; en caso contrario, limítate a expulsar el aire de tus pulmones con una presión intensa. Repite este ejercicio hasta que te sientas mejor. Sirve para disolver los bloqueos que han surgido porque tu sistema energético no pudo procesar la repentina experiencia. Si te ha ido bien, a continuación puedes estirarte intensamente, como haces después de un profundo y reparador sueño. Resulta interesante que en algunas personas el fenómeno de la tensión muscular aparece espontáneamente en la meditación, y precisamente en aquellas regiones del cuerpo en las que quieren disolverse bloqueos. Éste es un claro signo de la utilidad y efectividad de este ejercicio.

** A este respecto, ver también pág. ¿???? (N. del T.)*

Cómo podemos detectar los chakras que tenemos bloqueados

COMO en este libro ofrecemos varias posibilidades de armonizar y equilibrar tus chakras, naturalmente, primero tiene gran interés saber si tus chakras están desequilibrados o bloqueados, y cuáles de ellos lo están. Si no lo sabes, podrías armonizar todos los chakras con las terapias posibles que se ofrecen, y nos gustaría recomendarte mucho este método de tratamiento integral. Pero si, por ejemplo, has detectado que hay dos chakras que son los que

preferentemente necesitan una terapia, puedes dedicarte predominantemente a esos dos centros energéticos.

Además, en el conocimiento de los chakras disonantes se oculta una gran oportunidad para el autoconocimiento, que puede abrirse plenamente a quien esté interesado. Aquí se trata siempre, en primer lugar, de nosotros mismos, y solo en segundo lugar de los demás, a quienes, naturalmente, podremos contar nuestras experiencias. Sin embargo, el objetivo no consiste en convertir a otros, sino en conocerse y salvarse a sí mismo, para después poder conducir amorosamente a los demás por el mismo camino del autoconocimiento.

Para el diagnóstico de los chakras se nos ofrecen varias posibilidades distintas. Conque utilices una de esas oportunidades te resultará perfectamente suficiente para efectuar un autodiagnóstico o diagnóstico ajeno efectivo del sistema de chakras.

1) En este libro, al describir cada uno de los chakras, damos características claras para su reconocimiento, en las que puedes medir cuáles de tus chakras se encuentran disonantes, armonizados o funcionando defectuosamente. Con ayuda de estos criterios, cualquiera puede conocer sus zonas problemáticas rápidamente. Hemos intentado exponer de forma muy clara, a veces incluso en forma exagerada, las repercusiones que tiene una disfunción de los chakras, para aclarar determinadas tendencias de forma rápida e inequívoca. Al leer los textos correspondientes, deberías considerar también que no todas las repercusiones descritas se aplican a cualquier persona. Sin embargo, podría pasar que te sientas muy afectado con determinados pasajes del texto o que sientas que no te afectan en absoluto. No es ése nuestro objetivo. Sin embargo, queremos conseguir que te reconozcas clara e inequívocamente, y que cuando algunas de las descripciones sean acertadas en tu caso concreto, te hagan sentirte involucrado. Te rogamos que no valores esto como un reproche nuestro dirigido contra ti, pues no es nuestro objetivo herirte, sino ayudarte a conseguir el conocimiento. Sin embargo, el autoconocimiento no es siempre agradable; también alguna vez deben iluminarse nuestros lados sombríos, puesto que sólo así pueden ser liberados. De forma que esta vía para el conocimiento merecerá la pena, sin lugar a dudas, puesto que al mismo tiempo pone en tus manos toda un serie de posibilidades para el autotratamiento de los chakras y la autoarmonización de los mismos.

2) Otra posibilidad de analizar nuestro sistema de chakras consiste en observar atentamente qué chakras reaccionan de forma llamativa en situaciones de estrés o choque extraordinario. Podría ser que, en determinadas situaciones vitales difíciles, siempre te asaltaran las mismas dolencias: por ejemplo, Si el chakra radical se encuentra hipofuncionando, en una fuerte situación de esfuerzo puedes tener la sensación de «perder pie», e incluso puede darte diarrea. En caso de hiperfunción del primer chakra, será fácil que te asalten la ira y los arrebatos agresivos. Si en tu segundo chakra existe un funcionamiento carencial, ante tensiones extraordinarias se produce un bloqueo de los sentimientos; con una función exagerada, con toda probabilidad romperás a llorar o reaccionarás con una emocionalidad incontrolada. En caso de hipofunción en el tercer chakra, ante grandes esfuerzos se instaurará un sentimiento de impotencia, una sensación de incapacidad, o una incómoda sensación en el estómago o un nerviosismo empedernido. Una sobrecarga en este chakra está caracterizada por la excitabilidad nerviosa y por el intento de controlar la situación mediante la hiperactividad .Si tienes la sensación de que «el corazón se te para», hay que achacarlo a una hipofunción del chakra coronal. Cuando ante el estrés te palpita el corazón, es un indicativo de una disfunción generalizada del cuarto chakra. En caso de hipofunción del chakra del cuello, se te hace un nudo en la garganta, probablemente empezarás a tartamudear o la cabeza te temblará por todas partes; en caso de una hiperfunción disonante, tratarás de tomar la situación con firmeza mediante una avalancha de palabras nada maduradas. Si en situaciones de estrés o choque no puedes tener claras las ideas, significa una hipofunción del chakra frontal y una sobrecarga se expresaría a menudo con dolores de cabeza.

Tal tipo de reacciones siempre se presentan solo en los puntos débiles de nuestro sistema energético. Una observación interesante puede abrirnos los ojos en estos casos.

3) Ahora podemos seguir sirviéndonos del lenguaje corporal. Por primera vez es posible determinar, por la forma externa y por las cualidades externas del cuerpo de una persona, si alguna zona se encuentra energéticamente en disonancia. A fin de cuentas, nuestro cuerpo es una perfecta imagen especular de las estructuras energéticas no materiales. Siempre que se produzcan anormalidades corporales, ya sean espasmos, hinchazones, tensiones, debilidades o similares, podemos asignarlas al chakra correspondiente en función del lugar donde se producen. Todos nosotros conocemos las diferencias de las apariencias corporales de las que nos podemos servir para formarnos una clara imagen de la persona concreta; a menudo, espontáneamente y sin reflexionar. Con frecuencia, esta imagen puede transferirse con facilidad a los chakras. Así, encontramos personas que evidentemente tienen toda su energía orientada hacia arriba, y que en la zona inferior del cuerpo tienen características absolutamente débiles. En otras se presenta

exactamente lo contrario; e igualmente hay otras que parecen estar compuestas únicamente por puntos débiles o por puntos fuertes. Obsérvate a ti mismo alguna vez, conscientemente, en el espejo o en fotografías. La voz es con frecuencia un importante criterio para enjuiciar el estado del chakra del cuello. El libro Conciencia corporal * es una muy buena exposición de estas relaciones.

Si además tienes en cuenta las debilidades orgánicas o incluso los síntomas de enfermedad, tienes uno de los puntos de referencia más transparente sobre cuál es la zona del sistema de chakras donde existen deficiencias, para aplicar efectivamente la terapia. En los capítulos dedicados de este libro a los chakras hemos relacionado los órganos y partes del cuerpo que se corresponden con cada uno de los chakras dentro del aparato «Correspondencias corporales».

Con ayuda de esta relación puedes consultar sin ambigüedades qué chakra se ve afectado con determinados trastornos orgánicos y necesita curación. Esto te permitirá aplicar voluntariamente las medidas que adoptes.

4) Como cuarta posibilidad, quisiéramos poner en tu mano una prueba especial con la que trabajan muchos terapeutas, además de un gran número de legos. Para ella se necesitan, en general, dos personas, colocadas frente a frente. Se trata de una prueba kinesiológica**, que fue desarrollada en el curso del método Touch for Health («Tocar para la salud»).

En la práctica, procede de la siguiente forma: coloca la mano derecha sobre un chakra y simultáneamente extiende lateralmente el brazo izquierdo formando ángulo recto con el cuerpo. La otra persona que hace la prueba contigo da la orden de «oponer resistencia», y mientras tú intentas mantener tu brazo en la posición indicada, ella intenta empujar el brazo hacia abajo, ejerciendo la presión aproximadamente a la altura de la muñeca. Si el chakra está armonizado y equilibrado en su funcionamiento, el brazo extendido ofrece una clara e intensa resistencia; si, por el contrario, el chakra que se somete a la prueba está bloqueado, puede notarse con facilidad que el brazo no opone esta resistencia, y la persona que efectúa la prueba podrá empujarlo hacia abajo con muy poca fuerza (ver figura)

* Körperbewußtsein («Conciencia corporal»), de Ken Dychtwald, Editorial Synthesis-Verlag, Essen, 1981.

** Der Korper lugt nicht («El cuerpo no miente»), del doctor John Diamond, Editorial Verlag fur angewandte Kinesiologie, Friburgo, 1983.

Prueba muscular kinesiológica.

Mediante este método de prueba podemos recorrer los siete chakras, desde el chakra radical hasta el chakra coronal; lo que nos permite obtener una clara imagen del estado energético de los chakras, Cuando hay trastornos en el chakra, en la prueba el brazo reacciona siempre con debilidad. Posteriormente podemos repetir esta misma prueba para constatar la existencia de cambios. Con un sistema de chakras sin trastornos, la prueba del brazo debería dar las siete veces el resultado «fuerte»: es decir, el brazo empujado hacia abajo debe ofrecer resistencia sensible las siete veces. Puedes hacer una breve pausa entre las pruebas de los diferentes chakras para prevenir eventuales fenómenos de fatiga del brazo.

Las mediciones efectuadas con un kinesiómetro especial han arrojado el resultado de que en una prueba semejante se resiste de aproximadamente una presión de 20 kilogramos, si el resultado de la prueba es «fuerte»; en caso contrario, el brazo dejará de ofrecer resistencia con aproximadamente 8 kilogramos de presión. Naturalmente, hay que tener en cuenta la constitución física individual de la persona sujeto de la prueba. No obstante, la diferencia entre «fuerte» y «débil» será percibida claramente tanto por la persona que efectúa la prueba como por el sujeto de la misma.

Otra variante de esta prueba consiste en mantener presionados el pulgar contra el dedo índice de la mano derecha, y con la mano izquierda cubrir el chakra objeto de la prueba. Nuestro compañero en la prueba intentará, cuando se dé la orden pertinente, separar los dedos que mantenemos firmemente apretados uno contra otro. Si los dedos ofrecen una gran resistencia, el chakra sometido a la prueba se encuentra en buen estado- si, por el contrario, la resistencia es reducida, el chakra objeto de la prueba está trastornado y necesita terapia.

Sin embargo, con mucha frecuencia hemos encontrado personas que efectúan esta prueba consigo mismas. Para hacerlo presionan el dedo índice contra el dedo pulgar de una mano, é intentan separarlos con el dedo pulgar y el dedo índice de la otra. Al hacerlo se concentran mentalmente en un chakra determinado. También aquí se muestra claramente mediante la sensación de «debilidad» o «fortaleza», qué chakra se encuentra trastornado. Si los dedos que se mantienen presionados uno contra otro pueden ser soltados por la otra mano («débil»), el chakra objeto de la prueba está trastornado. Si los dedos se mantienen firmemente unidos («fuerte»), el chakra está en buen estado. Es cierto que para estas pruebas quinesiológicas necesitamos un poco de práctica si queremos alcanzar resultados seguros. Sin embargo, este método funciona excelentemente, y nos sirve para reconocer bien en cuál de los chakras deberíamos trabajar para armonizarlo.

5) Vamos a denominar «visión interna» a otra posibilidad de la que disponemos para enjuiciar nuestros chakras. Para muchas personas es la forma más sencilla y rápida de entrar en contacto con su sistema energético.

Para ello nos adentramos durante algunos minutos en un estado meditativo de silencio e intentamos formarnos una idea del estado de cada uno de los chakras mediante nuestros «ojos interiores». Al hacerlo, recorremos sistemática y lentamente los chakras, desde abajo hasta arriba. Muchas personas pueden reconocer claramente el estado de sus chakras basándose en los cambios cromáticos. (Las correspondencias cromáticas respectivas las encontrarás en las descripciones de cada uno de los chakras de este libro. Cualquier desviación que se perciba debe entenderse como un síntoma). Otras personas tienden a ver formas. Si éste es tu caso, fíjate en si son redondas y presentan un equilibrio armónico, o si tienen invaginaciones o muestran otro tipo de variaciones. Y a su vez hay otras personas que reconocen el estado armónico o inarmónico de los chakras por su tamaño y poder de irradiación. Con frecuencia se percibe una combinación de estos diferentes elementos. Todas estas posibilidades y criterios de valoración se basan, sin embargo, en una cierta autoexperiencia, y necesitan ser entrenados a menudo, si queremos llegar a resultados inequívocos y claros.

6) Cada vez son más las personas capaces de palpar con las manos la situación energética de los chakras. Para definir esto se utiliza con frecuencia el concepto de «clarividencia táctil». Se siente una cierta resistencia cuando se impacta con la envoltura energética de tu propio cuerpo etérico, en las que se asientan los chakras, o con la envoltura energética de otra persona. Esta resistencia se siente de forma similar a lo que ocurre al moverse dentro del agua. Es posible que puedas detectar ciertas rugosidades, agujeros o excrecencias. Podemos practicarla acercando lentamente las manos a nuestro propio cuerpo, al cuerpo de otra persona o incluso a animales y plantas, y tratando de percibir sensorialmente los cambios que se operan. También en este caso la experiencia nacida de la propia aplicación frecuente de la técnica es imprescindible para una adivinación clara. Seria recomendable un taller a este respecto.

7) El camino más directo bien podríamos considerar que es «aurividencia», aun cuando solo un número relativamente pequeño de personas posea este don. Mediante esta facultad el «vidente» tiene acceso directo a las situaciones energéticas y procesos que se consuman en él mismo y en las demás personas. Es posible conocer y valorar tanto las referencias anímicopsíquicas como las intelectuales, o incluso las corporales. Si cuentas con la bendición de estas facultades mediales, es de gran importancia interpretar de forma correcta lo observado y para ello se necesita mucho entrenamiento, experiencia y don de observación. A este respecto también hay algo de bibliografía y seminarios adecuados.

Si no estás completamente seguro de si dispones o no de estas facultades, puedes hacer las siguientes pruebas: siéntate en una estancia completamente a oscuras, por ejemplo, en un sótano, una sauna o incluso en un armario escobero, donde no penetre la más mínima luz. (Bodo hizo sus primeros intentos en un búnker antinuclear.) Permanece en él en silencio varios minutos.

Como objetos para la prueba, al principio son suficientes algunas puntas de cristal de roca colocadas a cierta distancia o sostenidas en las manos. Si estás en condiciones de percibir ciertas radiaciones energéticas sutiles en las puntas de los cristales de roca, sobre todo cuando se mueven con movimiento de vaivén, es un indicativo de una tendencia a la clarividencia. No cedas a la primera, puesto que a veces esta facultad debe entrenarse algo. Ante todo, este ejercicio debe efectuarse totalmente libre de estrés. Si deseas detectar el cuerpo energético alrededor de una persona, debe preferirse un fondo predominantemente negro, ante el cual se sienta o permanezca de pie la persona sujeto de la prueba. Desde algunos metros de distancia mira en dirección a la persona, o mejor a través de ella, puesto que allí es donde se encuentra la corona energética, el aura. Los mejores resultados los obtendremos en un cierto estado meditativo. Tómate tu tiempo para ello. Presumiblemente, en este ejercicio detectarás primero el cuerpo etérico, que envuelve al cuerpo físico como una envoltura energética radiante. Con algo de práctica podrás distinguir también los colores y formas del cuerpo emocional. No esperes ninguna imagen cromática fija ni rígida, puesto que las energías no materiales están en continuo movimiento y tienen cualidades de brillo intenso predominantemente traslúcidas. Básicamente, puede decirse que los colores y formas armónicos en esta imagen energética permiten concluir la existencia de una persona armónica; las coloraciones poco nítidas y las formas poco definidas apuntan a ámbitos problemáticos de esa persona.

Si quieres intentar detectar tu propia aura, puedes colocarte frente a un espejo de pared y efectuar los estudios correspondientes. A la mayoría de las personas les resulta más fácil lograrlo mirando primeramente la radiación energética de otra persona.

Además, existen gafas especiales para auras, que tienen vidrios de color violeta oscuro con una envoltura que las hace herméticas y opacas alrededor. Estas gafas deben calificarse como medios auxiliares; no abren automáticamente a todos los usuarios el acceso a los planos no materiales, pero nos pueden ayudar realmente a ascender a ellos. Nosotros mismos hemos hecho muy buenas experiencias con ellas, sobre todo al aire libre.

Cada vez hay más personas- que están en condiciones de juzgar y evaluar el cuerpo energético, y en particular el sistema de los chakras de otras personas, incluso a grandes distancias, de varios cientos o incluso miles de kilómetros. En general, esto se realiza a través de una foto del consultante, o también mediante el teléfono. A muchos puede que esta posibilidad le suene un tanto increíble, pero nosotros mismos la hemos experimentado con frecuencia y hemos podido observarla algunas veces.

Si te causa problemas reconocer o comprender tales fenómenos extraordinarios, piensa todo lo que es posible hoy, por ejemplo, gracias a la radio y la televisión. También aquí las imágenes y los sonidos son enviados y captados invisiblemente a través del éter en forma de ondas. Casi todos nuestros desarrollos técnicos ya existían anteriormente como fenómenos naturales, al igual que la transmisión sin cables

Y, como es natural, queda a tu libre albedrío el rechazar los métodos y posibilidades que estimes difíciles para ti, ya que anteriormente hemos mostrado toda una serie de posibilidades de análisis diferentes referidos a los chakras.

8) Otro camino para detectar el funcionamiento de los chakras de otra persona es la capacidad medial de percibir en los chakras propios exactamente lo que nuestro consultante experimenta y siente. Para ello, el terapeuta primero entra en resonancia con el cuerpo energético del paciente. Conocemos algunos terapeutas que trabajan así y elaboran diagnósticos claros. Sin embargo, no pocos de ellos se sienten mal después de la consulta, padeciendo el mismo síntoma que el consultante. Opinamos que debería darse preferencia a otros procedimientos.

9) En algunos textos tradicionales asiáticos se mencionan diferentes características de un fundamento dominante de chakras concretos. A este respecto es particularmente interesante el análisis de nuestros hábitos de sueño.

Cuando una persona vive, sobre todo, a través de su primer chakra, en general tendrá unas necesidades de sueño bastante grandes, comprendidas entre 10 y 12 horas, y preferirá dormir boca abajo. Las personas que necesitan aproximadamente de 8 a 10 horas de sueño, y preferentemente duermen en posición fetal, viven predominantemente a través del segundo chakra Cuando la vida está configurada ante todo por el tercer chakra se duerme preferentemente boca arriba, y las necesidades naturales de sueño oscilan entre 7 y 8 horas. Un hombre cuyo cuarto chakra está ampliamente desarrollado yace habitualmente sobre el lado izquierdo, y necesita aproximadamente 5 o 6 horas de sueño por noche. Si el quinto chakra está abierto y es el que marca la pauta, sólo se duerme de 4 a 5 horas por noche, alternando entre la posición lateral derecha o izquierda. Cuando en una persona el sexto chakra está abierto, activo y es dominante, sólo pasará aproximadamente 4 horas entre el sueño y la vigilia. El sueño vigilante es un estado en el que la consciencia interior se mantiene mientras el cuerpo duerme. Esta forma de descanso es la que cabe esperar con un séptimo chakra abierto y dominante. El plenamente

iluminado, por lo tanto, no duerme en el sentido habitual del término; en cualquier caso, si concede a su cuerpo una fase de reposo.

De forma que, a través de estas características, estamos en condiciones de verificar el funcionamiento de nuestros chakras.

Junto a las posibilidades que se han mostrado hay algunos otros medios de ayuda técnicos procedentes del sector paracientífico. Entre éstos, cabe mencionar el péndulo y la varita mágica, así como la fotografía Kirlian, a los que recurren algunos terapeutas para efectuar el análisis de los chakras. Entre las varitas mágicas, una de las más idóneas es la denominada péndulo de zahorí, que también se denomina «biotensor»*. Mediante este aparato puede conocerse con relativa facilidad el estado de los chakras, al igual que con un péndulo: un chakra estable se manifestará por los grandes círculos que produce en el péndulo o la varita, y un chakra alterado, por círculos menores o incluso porque el péndulo o la varita quedan en reposo. Naturalmente, aquí también es necesario practicar un poco para poder diferenciar claramente los resultados.

---

* Das groBe Biotensor Praxis-Buch («El gran libro de la práctica con el biotensor»), del profesor doctor Josef Oberbach, Editorial Verlag Deutsche Bioplasma Forschung, Munich, 1983.

La fotografía Kirlian es un procedimiento técnico especial que permite obtener fotografías de las radiaciones energéticas, por ejemplo, de nuestro cuerpo, y representarlas en colores. Recientemente se ha desarrollado a partir de este método una posibilidad de diagnóstico realmente interesante. Actualmente despierta gran interés el diagnóstico de puntos terminales energéticos del curandero Peter Mandel**. Entretanto, un gran número de médicos y curanderos trabaja ya por medio de este método de diagnóstico bioenergético.

En Japón se están utilizando ya sofisticados sistemas electrónicos para llegar a los diagnósticos correspondientes en el ámbito de lo no material. Pero dado que nosotros tenemos más confianza en nuestras propias posibilidades interiores, solo mencionamos de pasada estos medios auxiliares técnicos.

A fin de cuentas, conque uno solo de los métodos aquí presentados para comprobar los chakras te sea de utilidad, puede ser más que suficiente. A menudo es mejor dominar correctamente una cosa que varias a medias. Así que te deseamos que puedas aplicar sensatamente estos conocimientos.

** Energetische Tertninalpunktdiagnose («Diagnóstico energético de puntos terminales»), de Peter Mandel, Editorial Synthesis Verlag, Essen, 1984.

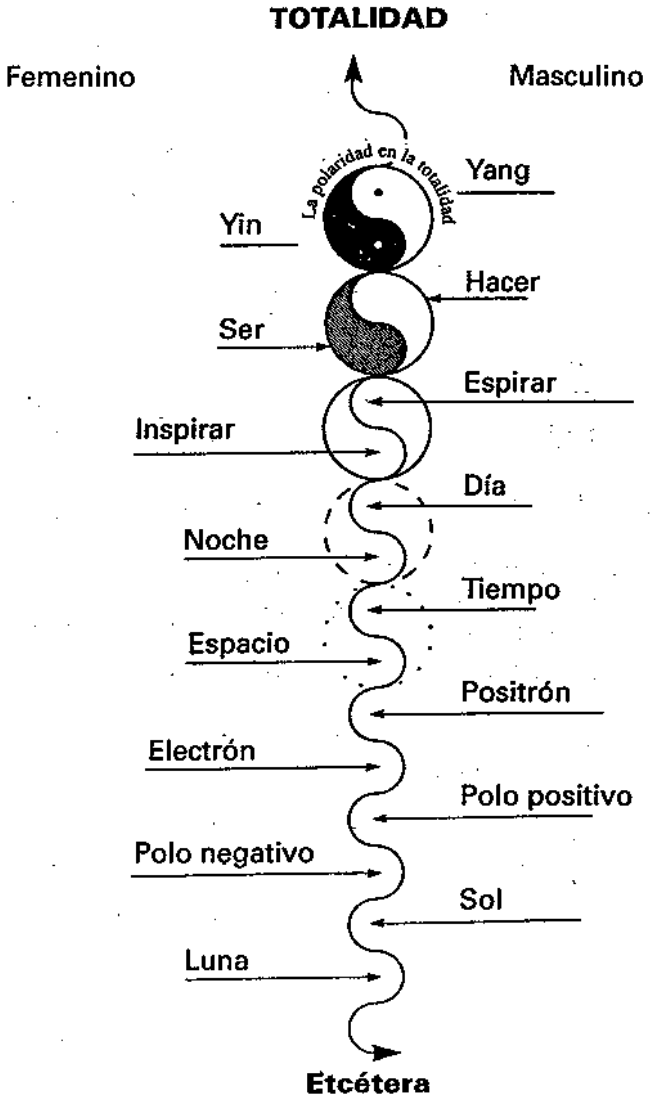
Sexualidad y chakras

LA sexualidad humana es una forma de manifestación y un espejo del acto perpetuo de la creación que se consuma ininterrumpidamente en todos los planos de la da en el universo. Cuando en el instante de la creación surgió la multiplicidad a partir de la unidad, el ser amorfo se dividió primeramente en dos formas fundamentales de energía: una masculina fertilizadora y una fuerza femenina engendradora. Ya hace algunos miles de años, los chinos dieron a estas fuerzas originales la denominación de yin y yang. Del juego de estas energías surge la creación. El yin femenino es fertilizado continuamente por la semilla masculina del yang y engendra la vida en sus formas infinitamente variadas.

A nivel físico del hombre, este juego de fuerzas se manifiesta como sexualidad. Mediante ella, el hombre está unido en su totalidad con el perpetuo acto de la creación de la vida, y el éxtasis que puede experimentar en ella refleja la bendición de la creación.

Las fuerzas del yin y el yang se manifiestan en todo el universo como polaridad. Para poder existir, todo tiene un polo opuesto. Cada uno de los polos sólo existe por el otro polo; si desaparece una polaridad, tampoco existe la otra. Esta regla fundamental puede aplicarse a todo. Por ejemplo, sólo podemos espirar si también inspiramos; si dejamos uno de ellos, también se nos priva de lo otro; lo interior condiciona lo exterior; el día condiciona la noche; la luz condiciona la sombra; el nacimiento, la muerte; la mujer, el hombre, etc., siendo en todos los casos ambas polaridades mutuamente intercambiables. Cada polo necesita complementarse con un opuesto.

El yin y el yang simbolizan de forma muy intuitiva el movimiento rítmico de toda la vida. El yin representa una cara de la totalidad, la femenina, extensiva, intuitiva, pasiva e inconsciente; el yang la masculina, concentradora, intelectual, activa y consciente. Sin embargo, aquí no se incluye ninguna valoración en el sentido de «tener más valor que el otro».



El equilibrio existente en el universo que nos rodea es el resultado de las relaciones entre las parejas contrarias. Como en este universo todo se encuentra en un perpetuo flujo de movimiento, tanto el yin como el yang están ya presentes en forma latente en el correspondiente polo opuesto. Esto se simboliza mediante el punto blanco dentro del yin oscuro, y por el punto oscuro dentro del yang blanco. Cada uno de ambos polos oculta en sí mismo en forma de semilla el polo opuesto, y sólo es una cuestión de tiempo cuándo una de las polaridades se transformará en la otra correspondiente. En algunos ámbitos, esta inversión se consuma en fracciones de segundo, como, por ejemplo, en el plano atómico. En el ser humano, este cambio de polaridad, de masculino a femenino, o viceversa, sólo es posible a través de diversas encarnaciones. El día y la noche necesitan en promedio doce horas para efectuar un cambio semejante, y la inspiración y

espiración sólo unos segundos.

Inversión de las polaridades

Todas las cosas vienen y van, se mueven y cambian debido al intercambio y a la interacción de estas dos fuerzas fundamentales del universo. Pero solo ambos ciclos dan como resultado la unidad completa.

También el amor y la sexualidad obtienen su fundamento por esta ley regular. Dos polos pugnan por fusionarse en la unidad, se atraen al igual que se atraen mutuamente entre sí los diferentes polos de un imán. Si se produce una unión de las fuerzas contrarias, se intercambian entre sí. La mujer y el hombre tienen polarización contraria en todos sus rasgos fundamentales. Esta diferente polarización también existe en el plano energético. En dondequiera que el hombre presenta un polo positivo, la mujer está dotada con un polo negativo, y viceversa. Como ya se ha explicado en el capítulo de introducción, este fenómeno también se produce en el sentido de giro de los chakras (en la homosexualidad, por ejemplo, se presenta una polarización energética opuesta a la norma). Así, entre la mujer y el hombre existe una atracción y una complementación en todos los planos representados por los chakras, que pueden conducir a una fusión intima completa. Para alcanzarla, sin embargo, los chakras deben estar lo más libres posible de bloqueos. En la unión sexual, el flujo energético a lo largo del canal principal, del Sushumna, se excita e intensifica fuertemente. El flujo energético del segundo chakra aumenta enormemente y, cuando no existen bloqueos en el sistema de chakras, éste sobrante de energía carga todos los demás chakras. Aquí la energía sexual, que representa una forma determinada de prana, se transforma en las frecuencias de los chakras restantes. A partir de los chakras, y a través de los nadis, irradia en el cuerpo físico y hacia el cuerpo energético, y los llena de fuerza vital multiplicada. En el clímax de esta unión se produce una violenta descarga mutua de energía a través de los siete chakras y una fusión en todos los planos, representados por los chakras. Ambos miembros de la pareja se sienten vivificados hasta lo más profundo de su ser y al mismo tiempo totalmente relajados; sienten una unión íntima y un amor que va más allá de la voluntad personal de poseer. La relación de pareja se consuma sin depender ya de las cosas exteriores.

Una unión sexual tan satisfactoria sólo puede vivirse en esta dimensión cuando los componentes de la pareja se entregan mutuamente por completo y se liberan de toda angustia que podría obstaculizar el libre flujo en el sistema energético. Basta con que un único chakra esté bloqueado en uno de los componentes de la pareja para que la unión no pueda experimentarse en toda su completitud. El chakra bloqueado provoca, además, una alteración del flujo energético del mismo chakra en el compañero.

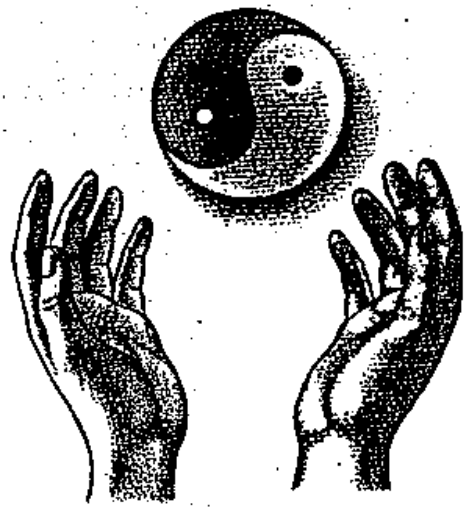
La mayoría de las personas sólo viven la sexualidad a través del segundo chakra. En el hombre, asimismo, la energía del chakra radical desempeña un papel dominante como fuerza instintiva física. Sin embargo, si la sexualidad queda limitada al chakra inferior, se convierte en una vivencia en general bastante unilateral, de la que ambos compañeros salen básicamente debilitados e insatisfechos, y tienen la tendencia a separarse rápidamente y seguir por su cuenta. Es como si, en un instrumento de cuerda, sólo se trastearan dos cuerdas, pero nunca se consiguiera sacar toda la gama de sonidos completa. Desde el punto de vista energético, en una práctica sexual limitada de esta forma se consume efectivamente mucha energía, puesto que se extraen energías de otros chakras y se transforman en energía sexual, para después irradiarla a través del segundo chakra. Las energías se ven imposibilitadas de tomar su camino natural hacia arriba e introducirse simultáneamente en los siete chakras para llenarlos con energía vital adicional.

El camino más natural para disolver los bloqueos que impiden una unión sexual perfecta en todos los planos en un intercambio de energías del chakra del corazón. Cuando ambos compañeros de la pareja irradian el amor de su corazón libremente y sin miedos, se armoniza a ojos vistas su propio sistema energético, al igual que el de la otra persona. Los bloqueos provocados por la angustia se disuelven, y es posible un intercambio en los planos de los siete chakras.

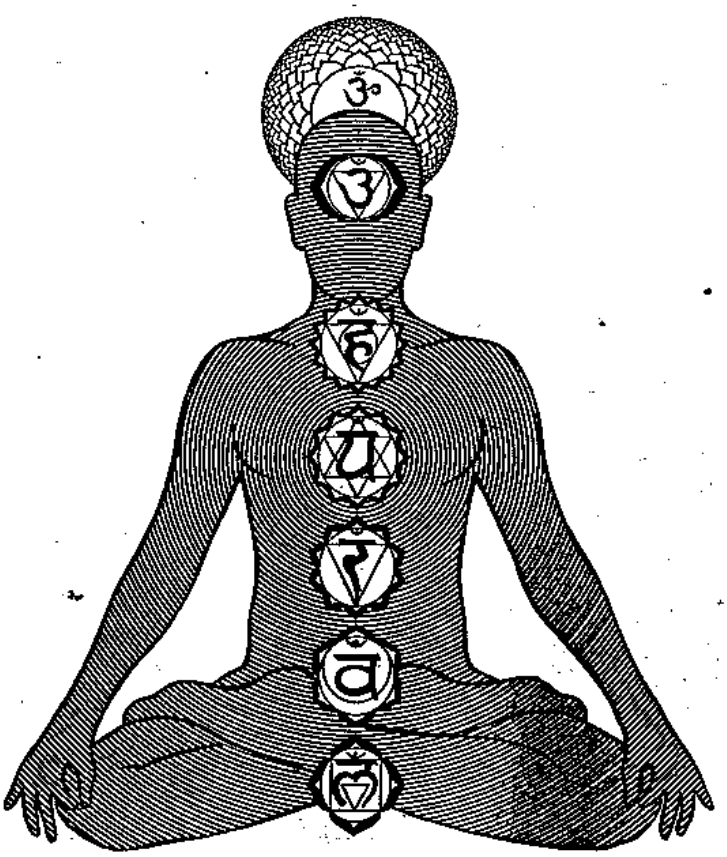
Aquí estriba la razón más profunda de por qué la unión sexual se experimenta como muy satisfactoria cuando, además de la atracción física, existe un sentimiento de profundo amor entre los compañeros de la pareja. Se activan las frecuencias superiores y la sexualidad se eleva más allá del estar juntos meramente corporal, hasta convertirse en una unión espiritual.

Éste es el arte del tantra, enseñado y practicado desde hace milenios. Aquí se llega a una vivencia orgásmica ampliamente violenta que, en general, se considera posible. Una experiencia semejante nos lleva de hecho a zonas de otra dimensión de vivencia y sentimiento. Súbitamente somos conscientes de que las energías sexuales no están encerradas en nuestros genitales.

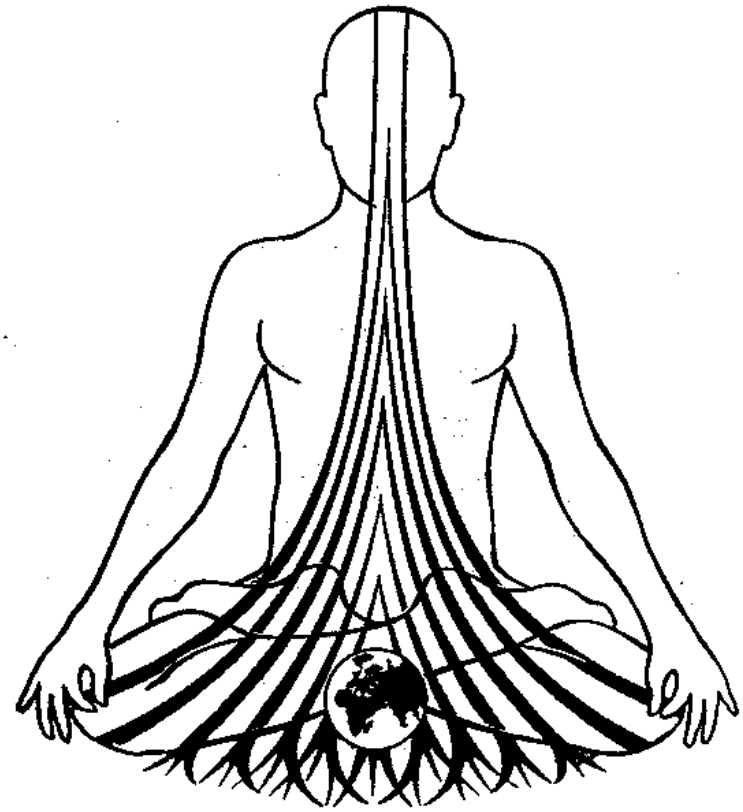
Existen en cada una de nuestras células, al igual que el juego de las fuerzas femeninas y masculinas existe en todas las formas de manifestación de la creación. La unión perfecta con una pareja amada nos lleva a la experiencia de la unicidad interior con la vida que palpita en el universo. Y en el instante del orgasmo, cuando la dualidad se suprime por un momento, vivimos la unidad con el ser absoluto y amorfo, que constituye la base permanente y el objetivo de las polaridades.



El Juego de la vida, dualidad y unidad



PRIMER CHACRA



Chakra Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal.

El primer chakra se encuentra entre el ano y los genitales.
Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

El primer chakra y sus correspondencias

Color: Un primer chakra activo luce con color rojo fuego.
Elemento correspondiente: Tierra.
Función sensorial: Olfato.
Símbolo: Loto de cuatro pétalos.
Principio básico: Voluntad corporal para el ser (como polo opuesto a la voluntad espiritual de ser en el séptimo chakra).
Correspondencias corporales: Todo- lo sólido, como columna vertebral, huesos, dientes y uñas; ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.
Glándulas correspondientes: Glándulas suprarrenales
Las glándulas suprarrenales producen adrenalina y noradrenalina, que tienen la misión de adaptar la circulación sanguínea a las necesidades concretas regulando la distribución sanguínea. De esta forma el cuerpo está preparado para la acción y puede reaccionar de inmediato a las exigencias planteadas. Además, las glándulas suprarrenales tienen una influencia predominante sobre el equilibrio térmico del cuerpo.

Correspondencias astrológicas:
***Aries/Marte*:** Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.
Tauro: Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial.
***Escorpio/Plutón*:** Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.
***Capricornio/Saturno*:** Estructura, resistencia.
En el Ayurveda también se asigna al chakra radical el Sol, como dador original de la vida.

Misión y funcionamiento del primer chakra

El chakra radical nos une con el mundo físico. Dirige las energías cósmicas en el plano corpóreo terrenal, mientras simultáneamente la energía de la tierra fluye a través suyo hacia dentro del sistema energético no material.
Aquí tomamos contacto con el espíritu de la madre Tierra», experimentamos su fuerza elemental, su amor y su paciencia.
Las necesidades fundamentales de la vida y la supervivencia, tanto individuales como globales, en este planeta caen dentro del ámbito de acción del primer chakra.
Él «si» a la vida en la tierra, a la existencia física, y la disposición de actuar en armonía con la energía de la Tierra y aprender de ella son dones de un primer chakra abierto.
Así el chakra radical está asignado al elemento tierra, su color es el rojo de la energía y la actividad, del núcleo más intimo de nuestro planeta. Nos da la seguridad terráquea y él «suelo seguro» bajo los pies, sobre el que podemos construir nuestra vida, y simultáneamente nos provee de la energía necesaria para la actividad creadora en el mundo. Además, nos proporciona la fuerza para imponernos y la constancia o perseverancia.
La construcción de una existencia, el aseguramiento material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia también entran dentro del ámbito de acción del primer chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación.
El chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la energía Kundalini. En él arrancan también los tres canales principales, Sushumna, Ida y Pingala. A semejanza de nuestro corazón en el cuerpo físico, el chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Además, es donde se asienta el subconsciente colectivo, a cuyo conocimiento memorizado tenemos acceso aquí. Debería estar compensado con el séptimo chakra, para mantener el equilibrio interior del hombre.

Funcionamiento armónico

Cuando tu chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda y personal unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior. Te sientes inmerso en el ciclo natural de la vida, en la alternancia del reposo y la actividad, de la muerte y del nuevo nacimiento. Tus acciones son llevadas por el deseo de participar creativamente en la configuración de la vida en tu planeta madre, en consonancia con la fuerza generadora de la tierra, con la vida en la naturaleza. Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo. Tu vida es

llevada por una imperturbable confianza original. Vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo cuanto necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección. Así te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas agradecido todo cuanto ella tiene dispuesto para ti.

Funcionamiento inarmónico

Cuando existe una acentuación unilateral o disfunción del chakra radical, tu pensamiento y tu acción da vueltas predominantemente en torno a la posesión y la seguridad materiales, así como en torno a los estímulos y placeres sensoriales, como, por ejemplo: la buena comida, las bebidas alcohólicas, el sexo, etcétera. Todo cuanto ansías querrías asimilarlo sin pensar en las consecuencias. Al mismo tiempo puede resultarte difícil dar y recibir con franqueza. Tienes la tendencia a protegerte y delimitarte. Con no poca frecuencia el no poder desprenderse y el querer retener se manifiesta en el plano corporal en forma de estreñimiento y sobrepeso.

Tu actuar está predominantemente dirigido a la satisfacción sólo de tus propias necesidades. Y soslayas, o pasas por alto inconscientemente, las necesidades que tienen los demás y tu propio cuerpo de una alimentación más sana y moderada, reposo suficiente y una forma de vida equilibrada y armónica.

En el caso extremo, te aferras a determinadas ideas y ambiciones de las que no puedes desprenderte. Cuando tus fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, reaccionas excitándote y enojándote con facilidad. Y en situaciones extremas, también de forma iracunda y agresiva. La imposición violenta de los propios deseos e ideas cae asimismo dentro del ámbito de un chakra radical trastornado.

La ira, el enojo y la violencia son en último término mecanismos de defensa que apuntan a una carencia de confianza original. Detrás está siempre la angustia de perder algo o incluso de no recibir algo, que te transmite seguridad y bienestar.

La Tierra es para ti un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre. Así, la rapiña que hoy día se ejerce con las fuerzas de la Tierra, y la destrucción de su equilibrio natural, son síntomas de una alteración del chakra radical en la mayoría de los hombres actuales.

Hipofunción

Con un chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. De modo que con frecuencia la vida sobre esta Tierra te parece como una carga y no como una alegría. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.

En caso de que hayas desarrollado unilateralmente tus chakras superiores, una hipofunción del chakra radical puede transmitirte el sentimiento de no pertenecer muy bien a esta Tierra. Dado que sólo difícilmente puedes captar la energía vital elemental de la tierra a través de tu chakra radical, se produce (en ocasiones en combinación con bloqueos del chakra sacro y del chakra del plexo solar) en algunos casos una magrosis (anorexia), una reacción de huida. Sin embargo seguirás viéndote enfrentado con los problemas de la «vida terrenal» hasta que hayas aprendido a aceptarlos como hitos de una evolución integral.

Posibilidades de purificación y activación del primer chakra

Experiencia natural

La contemplación de un sol naciente o poniente de color rojo sangre y de una aurora o un crepúsculo resplandecientes vivifica y armoniza el chakra radical y desata las estructuras constreñidas que entran dentro de su campo de acción.

Para comunicarnos con la energía tranquilizadora, estabilizadora y edificante de nuestro planeta a través del primer chakra, siéntate en la posición del loto, o del sastre; sobre la tierra desnuda y respira conscientemente su olor.

Si puedes combinar entre sí ambas experiencias de la naturaleza, se producirá un efecto integral óptimo sobre el chakra radical.

Terapia por el sonido

Forma musical: La música con ritmos monótonos y fuertemente acentuados es idónea para activar el chakra radical. La música arcaica de muchos pueblos primitivos es la que mejor expresa esta forma de música. Igualmente, sus danzas también aspiran a establecer la unión con la naturaleza, con sus fuerzas y sus criaturas.

Para *armonizar* el chakra radical, puedes utilizar los sonidos de la naturaleza. En caso de que no tengas a tu disposición el «sonido original», actualmente estos sonidos están grabados en multitud de cintas magnetofónicas y discos.

Vocal: El chakra radical tiene asignada la vocal «u». Se canta con el tono de do profundo de la escala musical. El sonido «u» desencadena un movimiento dirigido hacia abajo, en dirección a tus raíces. Te conduce a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráqueas originales del primer chakra.

Mantra: LAM.

Cromoterapia

El primer chakra es activado por un rojo transparente y brillante. El color rojo calienta y vivifica, proporciona vitalidad, dinamismo y valor. Cuando el rojo está mezclado con un poco de azul, te ayuda a penetrar los instintos vitales con fuerza intelectual.

Gemoterapia

Ágata: La ágata proporciona seriedad, resistencia y equilibrio. Ayuda a disolver emociones negativas y protege al ser interior. Despierta la valoración del propio cuerpo y actúa de forma constructiva sobre los órganos de la reproducción. Los discos de ágata con una inclusión cristalina introducen en ti una vida creciente (ya sea un niño físico o espiritual), seguridad y protección. Proporcionan confianza y facilita los partos.

Hematites: La hematites da resistencia y fuerza, tiene un efecto potenciador y edificante sobre el cuerpo y moviliza fuerzas ocultas. Por lo tanto, ayuda en estados de debilidad y supone un apoyo para la sanación después de una enfermedad. Además, favorece una formación sana de sangre y células.

Jaspe sanguíneo: El jaspe sanguíneo, de colores verde y rojo, te une con la fuerza elemental y el amor paciente de la «madre Tierra». Te enseña el carácter no utilitario y la modestia, fortalece la sangre, aporta vitalidad y estabilidad, resistencia y paciencia. Purifica y transforma el cuerpo físico, y transmite el sentimiento de seguridad en el ciclo natural de la vida, del que pueden crearse energía y reposo.

Gránate: El gránate aporta energía activa, intensidad de la voluntad, autoconfianza y éxito. Abre la vista para lo oculto hasta llegar a la clarividencia. Estimula la sexualidad y contribuye a modificarla en una fuerza transformadora y constructiva. A nivel corporal, colabora en las enfermedades de los órganos sexuales y estimula la circulación sanguínea.

Coral rojo: El coral rojo proporciona energía vital fluida y fuerza. Tiene un efecto estimulante y vivificador y favorece la hematopoyesis. Da estabilidad, y al mismo tiempo favorece la flexibilidad, de forma que puedes tener seguridad en ti mismo mientras simultáneamente sigues el curso de la vida.

Rubí: El rubí transmite una energía vivificadora, cálida y creativa que lleva a la clarificación y la transformación. Establece un vínculo armónico entre el amor corporal y espiritual, entre la sexualidad y la espiritualidad, a través de lo cual se abren nuevas formas vivenciales.

Aromaterapia

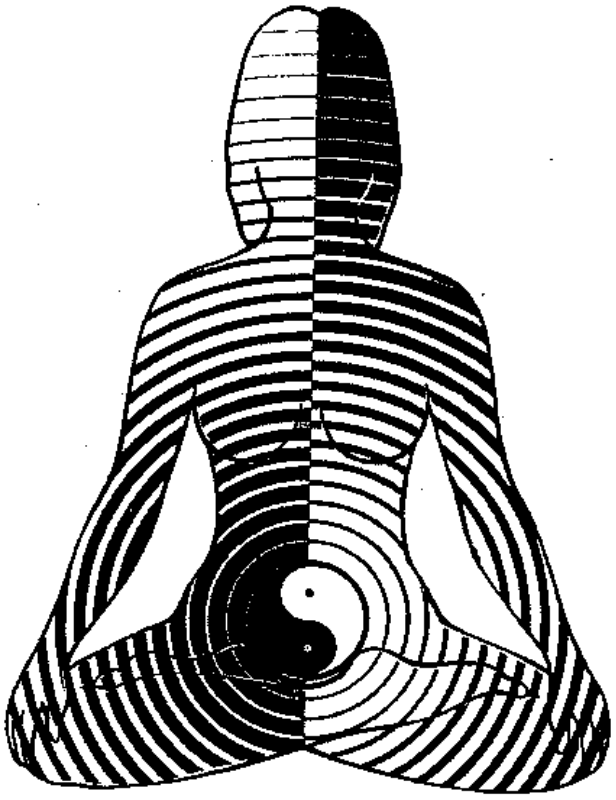
Cedro: El aroma áspero del aceite de cedro te une con las fuerzas terráqueas y las esencias de la naturaleza. Ayuda a hacer acopio de energía, transmite tranquilidad y la sensación de seguridad en el seno de la madre Tierra.

Clavo de especia: El olor de clavo de especia ayuda a disolver las energías estancadas en el chakra radical. Favorece la disposición para liberar estructuras que constriñen, surgidas de la necesidad de delimitación y seguridad, y a estar abierto para nuevas y frescas energías. De esta forma, aporta transformación y renovación si dejas que entre en ti el mensaje de sus vibraciones.

Formas de yoga que actúan primariamente sobre el primer chakra

Hatha Yoga: Desarrollo de la conciencia a través de la purificación y estimulación de la base corporal mediante determinados ejercicios y posturas físicas unidos a ejercicios respiratorios.
Kundalini Yoga: Despertar de la denominada energía de la serpiente, que discurre desde el hueso coxal paralelamente a la columna vertebral y que, en su ascenso, activa y vivifica todos los demás chakras. Para ello existen diferentes ejercicios físicos y espirituales.

SEGUNDO CHAKRA



Chakra Svadhistana, también denominado chakra sacro o centro sacro.

El segundo chakra se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro (lat.: os sacrum) y se abre hacia delante.

El segundo chakra y sus correspondencias

Color: Naranja.
Elemento correspondiente: Agua.
Función sensorial: Gusto.
Símbolo: Loto de seis pétalos.
Principio básico: Propagación creativa del ser.
Correspondencias corporales: Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores; como: sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.
Glándulas correspondientes: Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos. La función de los órganos sexuales es la formación de las características sexuales masculinas y femeninas y la regulación del ciclo femenino.
Correspondencias astrológicas:
Cáncer/Luna: Riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad
Libra/Venus: Dedicación al tú, relaciones de pareja, sensorialidad, sensibilidad artística.
Escorpio/Plutón: Ambición sensorial, transformación de la personalidad mediante la superación del yo en la unión sexual.
Observación: En algunos escritos se indica el chakra del bazo como segundo chakra. Sin embargo, tal chakra es un importante centro secundario que coincide en su funcionamiento con el tercer chakra. Esta desviación del sistema original tiene su inicio en la negación de la sexualidad en algunas escuelas esotéricas. Posteriormente se produjo a veces una mezcla de los sistemas, de tal forma que hoy el ámbito de la sexualidad con frecuencia es asignado unas veces al chakra del bazo y otras al centro radical

Misión y funcionamiento del segundo chakra

El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en la astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos.

El agua fertiliza y hace surgir continuamente nueva vida en la creación. A través del chakra sacro participamos en las energías fertilizadoras y concebidoras que atraviesan toda la naturaleza. Nos experimentamos como parte de un perenne proceso creador que se manifiesta en nosotros y, a través de nosotros, en forma de sentimientos y acciones creadores.

El chakra sacro se considera con frecuencia como la posición sedente auténtica de Shakti, el aspecto «femenino» de Dios en forma de fuerza creadora. Su campo de acción incluye en el varón los órganos de la procreación, que llevan dentro de sí el impulso para la creación de nueva vida. En la mujer encontramos aquí aquellas áreas en las que ella recibe el impulso creador y hace surgir nueva vida, y el lugar donde el nuevo ser incipiente está protegido, alimentado, y donde se le proporciona todo cuanto necesita para prosperar.

Pero el elemento agua también purifica y depura. Disuelve y arrastra cuanto está agarrotado y se opone a su fluir vivo. Esto se manifiesta, dentro del ámbito corporal, por la actividad desintoxicadora y excretora de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos, por lo cual quedamos dispuestos para experimentar la vida siempre de forma original y nueva.

Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

Funcionamiento armónico

Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos se muestra el funcionamiento armónico de un chakra sacro abierto. Estarás abierto y serás natural para con los demás, y en especial para el sexo contrario. La unión sexual con una persona amada es para ti una posibilidad de entrar con tus vibraciones en la danza de las energías masculinas y femeninas de la creación, para experimentar así una unidad superior con toda la naturaleza y crecer hacia una integralidad interior.

Sientes que el flujo de la vida también fluye en la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Así, participas en la honda alegría de la creación, y la vida te colma siempre de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas. Ambos fructifican tu propia vida, así como la vida de los demás.

Funcionamiento inarmónico

Una disfunción del chakra sacro tiene frecuentemente su origen en la pubertad. Las fuerzas sexuales en crecimiento provocan una inseguridad, puesto que los padres y educadores raramente están en condiciones de proporcionar un manejo correcto de estas energías. A menudo, en la más tierna infancia también han faltado delicadeza y cercanía corporal. Esto puede producir ahora una negación y un rechazo de la sexualidad, por lo que la expresión desinhibida pierde su potencial creativo y las energías se manifiestan de forma inadecuada. Esto ocurre con frecuencia en forma de fantasías sexuales o de instintividad reprimida, que se abren paso de cuando en cuando. Otra posible repercusión consiste en que utilices la sexualidad como una droga. Tampoco aquí se detectará tu potencial creativo y éste se desviará. En ambos casos se presentan inseguridad y tensiones frente al otro sexo. La percepción sensorial es relativamente grosera y tienes la tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades sexuales.

Tal vez simplemente vivas en una continua añoranza de una relación sexual satisfactoria, sin darte cuenta que la causa de que no se realice este deseo radica en ti mismo.

Con la pérdida de la ingenuidad y la inocencia en el trato con las energías sexuales pierdes también la franqueza para expresar o manifestar estas energías en la creación, para el juego de fuerzas del yin y el yang y, por tanto, para el asombro infantil por el milagro de la vida.

Hipofunción

La función carencial del chakra sacro surge en la mayoría de los casos desde la propia niñez. Probablemente, tus padres ya reprimieron su propia sensualidad y sexualidad, y a ti te faltó estimulación sensorial, contactos, caricias y ternura. La consecuencia fue que tú retraiste totalmente tus antenas en este ámbito.

Después, en la pubertad bloqueaste completamente las energías sexuales que pugnaban por salir. Mediante tu represión «coronada por el éxito» se llega a una falta de sentido de la autoestima, a un entumecimiento de las emociones y a la frialdad de sentimientos sexuales. La vida te parece triste e indigna de ser vivida.

Posibilidades de purificación y activación del segundo chakra

Experiencia natural

La luz de la Luna y la contemplación o el contacto con agua transparente en la naturaleza activan el segundo chakra.

La Luna, en particular la Luna llena, estimula tus sentimientos y te hace receptivo para los mensajes de tu alma, que quieren transmitirse a ti en imágenes de la fantasía y en sueños.

La contemplación calmada de un curso de agua natural y transparente, un baño en esas aguas o unos pequeños sorbos de una fuente de agua fresca te ayudan a purificar el alma y a aclararla y liberarla de los bloqueos y estancamientos emocionales, para que la vida pueda fluir en ti más libremente.

Si puedes unir mutuamente entre sí la contemplación de la luna y el contacto con el agua, tendrás un efecto óptimo sobre el segundo chakra.

Terapia por el sonido

Forma musical: Para activar el segundo chakra es adecuado cualquier tipo de música apropiada, que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia. Por otra parte, cualquier música que haga aflorar tus emociones.

Para *tranquilizar y armonizar* el chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior.

Vocal: El chakra radical se activa mediante una «o» cerrada, igual que la primera «o» de la palabra «sofort». Se canta en la clave de re de la escala. La vocal «o» desencadena un movimiento circular. En su forma cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce a la totalidad circular, en la que el yin y el yang, la energía femenina y masculina, alcanzan la unidad por la armonía fluida de las fuerzas.

En nuestro lenguaje, la exclamación «¡oh!» expresa una admiración cargada de sentimiento. De igual forma, la capacidad de sorprendernos por los milagros de la creación se vivifican por el sonido «o».

Mantra: VAM

Cromoterapia

Un color naranja claro activa el segundo chakra. El color naranja transmite una energía vivificadora y renovadora y libera de patrones emocionales entumecidos. Favorece el sentido de autoestima y despierta la alegría por el placer sensorial. En el Ayurveda se dice que el naranja es el color interior del agua.

Gemoterapia

Cornalina: La cornalina te une con la belleza y la fuerza creadora de esta tierra. Te ayuda a vivir y favorece la concentración. Devuelve el asombro por los milagros de la creación, hace que la vida vuelva a fluir y activa la capacidad de expresión creativa.

Piedra lunar: La piedra lunar te abre para tu riqueza de sentimientos interior. Te une con tu lado esencial sensible, receptivo y soñador, y te ayuda a aceptarlo y a integrarlo en tu personalidad. Absorbe el miedo a los sentimientos y tiene un efecto armonizador sobre el equilibrio emocional.

En el plano corporal apoya la purificación de las vías linfáticas bloqueadas, y en las mujeres se encarga de mantener un equilibrio hormonal adecuado.

Aromaterapia

Ylang-ylang: Este refinado aceite que se extrae de las flores del árbol ylang-ylang es uno de los afrodisiacos más conocidos. Tiene un efecto relajador y al mismo tiempo te abre a sensaciones sensoriales más sutiles. Su dulce aroma transmite un sentimiento de seguridad, desde el que volverás a confiarte al flujo de tus sentimientos. Las emociones estancadas o excitadas se arrastran y disuelven.

Sándalo: El aceite de madera de sándalo se ha utilizado con frecuencia en Oriente para aumentar las energías sexuales y elevar la unión con una pareja amada hasta el plano de una experiencia espiritual. Además, estimula la fantasía y despierta la alegría por la acción creadora. Las vibraciones de la madera de sándalo producen la integración de energías espirituales en todos los planos de nuestro pensamiento, sentir y actuar.

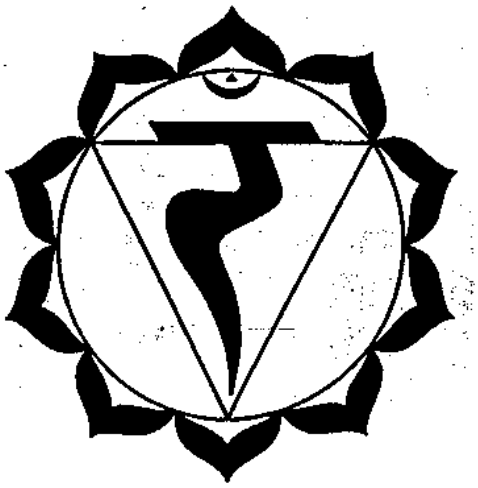
Forma de yoga que actúa primariamente sobre el segundo chakra

Yoga tántrico: En el tantra toda la naturaleza se considera como un juego de las fuerzas femeninas y masculinas, de Shakti y Shiva, que en una perpetua danza creativa generan el mundo de las apariencias o fenómenos.

Mediante la apertura de todos los sentidos, mediante el «si» completo a la vida, y mediante la sutilización y elevación de la vivencia sexual, en el tantra se aspira a una unión con esta «sexualidad cósmica».

TERCER CHAKRA

Chakra Manipura, o chakra del plexo solar, también llamado centro umbilical. Igualmente encontramos las denominaciones de chakra del bazo, chakra del estómago y chakra del hígado.



El tercer chakra se encuentra aproximadamente dos dedos por encima del ombligo. Se abre hacia delante.

El tercer chakra y sus correspondencias

Color: De amarillo a dorado.
Elemento correspondiente: Fuego.

Función sensorial: Vista.
Símbolo: Loto de diez pétalos.
Principio básico: Configuración del ser.
Correspondencias corporales: Parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo.
Glándula correspondiente: Páncreas (hígado).
El páncreas desempeña un papel decisivo en el procesamiento y digestión del alimento. Produce la hormona insulina, que es importante para el equilibrio del azúcar en sangre y para el metabolismo de los hidratos de carbono. Las enzimas segregadas por el páncreas son importantes para el metabolismo de las grasas y las proteínas.

Correspondencias astrológicas:

Leo/Sol: Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social.
Sagitario/Júpiter: Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría, integralidad.
Virgo/Mercurio: Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista.
Marte: Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.

Misión y funcionamiento del tercer chakra

El tercer chakra encuentra diferentes denominaciones. También se dan diferentes indicaciones sobre dónde se asienta (ver también pág. 28). Se trata de un chakra principal y varios chakras secundarios que, sin embargo, entrelazan tan estrechamente su funcionamiento que todos ellos pueden considerarse conjuntamente como un chakra principal.
Así, al tercer chakra le corresponde un complejo ámbito de funciones. Está asignado al elemento fuego; el fuego significa luz, calor, energía y actividad; y en el plano espiritual, también purificación.
El chakra del plexo solar representa nuestro Sol, nuestro centro de energías. Aquí absorbemos la energía del Sol, que entre otras funciones tiene la de alimentar nuestro cuerpo etérico, nutriendo también de vitalidad al cuerpo físico y sosteniéndolo. En el tercer chakra entramos en una relación activa con las cosas del mundo y con las demás personas. Es la zona desde la que fluye hacia fuera nuestra energía emocional. Nuestras relaciones interpersonales, simpatías y antipatías, y la capacidad de establecer vínculos emocionales duraderos, son ampliamente gobernados desde este centro.
Para el hombre ordinario el chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales.
Una importante función del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida.
Se encuentra en unión directa con el cuerpo astral, también denominado cuerpo del deseo o de la ambición, y que es el portador de nuestras emociones. Los impulsos vitales, los deseos y sentimientos de los chakras inferiores se descifran aquí, «se digieren», transformándose en una energía superior antes de ser utilizados conjuntamente con las energías de los chakras superiores para la configuración consciente de nuestra vida.
Podemos encontrar un principio correspondiente en el plano físico en la zona del hígado. En conjunción con el sistema digestivo, el hígado tiene la función de analizar el alimento ingerido, separar lo inútil de lo provechoso, y transformar lo útil en sustancias aprovechables, transportándolas a los lugares adecuados del cuerpo.
La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conduce a la distensión y apertura del tercer chakra, con lo cual la luz crece continuamente en nosotros y nuestra vida y nuestro mundo se iluminan cada vez más.
Nuestro estado de ánimo general depende muy intensamente de cuánta luz dejemos entrar en nosotros. Nos sentimos iluminados, alegres y satisfechos interiormente cuando el tercer chakra está abierto; por el contrario, nuestro estado de ánimo es desequilibrado y sombrío cuando está bloqueado o trastornado. Esta sensación la proyectamos continuamente hacia el mundo exterior, de forma que toda la vida nos puede parecer iluminada u oscura. La cantidad de luz dentro de nosotros determina la claridad de nuestra visión y la cualidad de aquello que contemplamos.

La creciente integración y totalidad interior hacen que la luz amarilla de la comprensión intelectual se transforme paulatinamente en el tercer chakra en la luz dorada de la sabiduría y la plenitud.

Con el chakra del plexo solar también percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y entonces reaccionamos consecuentemente a la cualidad de dichas vibraciones. Cuando nos enfrentamos a vibraciones negativas, aquí experimentamos a menudo un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer chakra se contrae involuntariamente, como un mecanismo de protección provisional. Sin embargo, se convierte en superfluo cuando la luz dentro de nosotros es tan grande que irradia intensamente hacia fuera y rodea nuestro cuerpo como con una envoltura protectora.

Funcionamiento armónico

Cuando el tercer chakra está abierto y funciona armónicamente se transmite un sentimiento de paz, de armonía interna contigo mismo, con la vida y tu posición ante ella. Puedes aceptarte con todo tu ser y estás en condiciones de respetar igualmente los sentimientos y peculiaridades de otras personas.

Posees la capacidad natural de aceptar sentimientos, deseos y experiencias vitales, de reconocer su función para tu evolución, de verlas «bajo la luz correcta» y de integrarlas en tu personalidad de tal forma que te conducen a la totalidad.

Tu actuar entra espontáneamente en consonancia con las leyes naturales que son eficaces en todo el universo y en el propio hombre. Como fomenta la evolución, contribuye a abrir para ti y tus congéneres la riqueza y plenitud, tanto interiores como exteriores. Estás lleno de luz y lleno de fuerza. La claridad que hay en ti rodea también a tu cuerpo: así te protege de las vibraciones negativas e irradia en todo el entorno tuyo.

En combinación con un chakra frontal y coronal abiertos, detectas que todo lo visible está compuesto por diferentes vibraciones de la luz. Tus deseos se cumplen espontáneamente, puesto que estás tan estrechamente unido con la fuerza luminosa de todas las cosas que atraes como un imán lo deseado.

Así realizas en tu vida el conocimiento de que la plenitud es tu derecho adquirido en el nacimiento y tu herencia divina.

Funcionamiento inarmónico

Cuando el tercer chakra tiene un marcado acento unilateral y una disfunción, te gustaría influir en todo según tu sentido, controlar tanto tu mundo interior como tu mundo exterior, ejercer poder y conquistar. Pero te encuentras impulsado por una intranquilidad e insatisfacción interiores. Probablemente en tu infancia y juventud hayas experimentado poco reconocimiento. No has poseído ningún verdadero sentido de autoestima, y ahora buscas en la vida exterior esa confirmación y satisfacción que siempre te han faltado interiormente. Para ello desarrollas un enorme impulso de actividad, con el que tratas de cubrir el corrosivo sentimiento de insuficiencia. Te falta serenidad interior, y te resulta difícil liberarte y distenderte.

Dado que te crees predominantemente destinado a conseguir reconocimiento y riqueza externa, posiblemente tendrás éxito.

La postura de que todo es factible conduce a que se controlen y repriman los sentimientos «viciosos» e indeseados. Consecuentemente, tus emociones se estancarán. Sin embargo, de tiempo en tiempo romperán ese muro movidas por el rechazo y el control y te inundarán sin que estés en condiciones de dirigirlas adecuadamente. Además, te exasperas fácilmente, y en tu excitabilidad se manifiesta una gran cantidad de ese enojo que te has ido tragando a lo largo del tiempo sin procesarlo.

Finalmente, debes constatar que la mera aspiración a la riqueza y el reconocimiento exteriores no pueden darte ninguna satisfacción duradera.

Hipofunción

Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo. Ves por todas partes obstáculos que se oponen al cumplimiento de tus deseos.

El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras

capaz de digerir. Así se han formado «escorias emocionales» que mitigan la energía fogosa del chakra del plexo solar y quitan la fuerza y espontaneidad a tus deseos y acciones.

Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas.

Lo que más te gustaría es cerrarte a nuevos desafíos. Las experiencias desacostumbradas te producen angustia, y no te crees realmente a la altura de lo que se entiende por una lucha vital.

Posibilidades de purificación y activación del tercer chakra

Experiencia natural

La luz dorada del sol se corresponde con la luz, el calor y la fuerza del chakra del plexo solar. Si te abres conscientemente a su influjo, se activarán en ti estas cualidades.

La observación de un campo de colza o de cereal maduro y resplandeciente por el sol te transmite además la vivencia de la plenitud manifestada como resonancia provocada por el calor y la fuerza luminosa del sol.

En el centro del girasol, en la unidad del circulo en movimiento, encuentras el patrón espiral móvil, y en los pétalos la luz dorada que irradia hacia el exterior. Al imbuirte en él. patrón de este mandala natural experimentas que en la vivencia interior de la unidad existen un movimiento y una actividad plenas de sentido, ordenadas y al mismo tiempo danzarinas, que irradian hacia el exterior con energía, alegría y al mismo tiempo con suavidad y absoluta belleza.

Terapia por el sonido

Forma musical: El tercer chakra se activa mediante los ritmos ardientes. La música orquestal, con su armónica conjunción de gran cantidad de sonidos, puede utilizarse para armonizar el chakra del plexo solar. En caso de hiperactividad, para tranquilizarlo es adecuada cualquier música relajante que te conduzca a tu centro.

Vocal: El chakra del plexo solar tiene asignada una «o» abierta, como la segunda «o» de la palabra «sofort». Se canta la clave de mi de la escala musical. También aquí la «o» provoca un movimiento circular que se dirige hacia fuera a través de la abertura de la O». Favorece la configuración exterior del ser a partir de una totalidad interior. La «o» abierta se aproxima a la «a» del chakra del corazón. Proporciona amplitud, plenitud y alegría en la manifestación.

Mantra: RAM

Cromoterapia

Un amarillo claro y soleado activa e intensifica el funcionamiento del tercer chakra. El amarillo acelera la actividad nerviosa y el pensamiento, y favorece el contacto y el intercambio con los demás. Contrarresta un sentimiento de fatiga interior, da jovialidad y serena soltura. Cuando te encuentras en un estado pasivo o de ensoñación, un amarillo claro te ayudará a introducirte activamente en la vida. Además, favorece la digestión física y la «digestión psíquica».

El matiz cromático del amarillo dorado tiene un efecto clarificador y sedante ante los problemas y enfermedades psíquicos. Potencia las actividades intelectuales y favorece esa forma de sabiduría que sólo nace de la experiencia.

Gemoterapia

Ojo de tigre: El ojo de tigre favorece la capacidad visual tanto exterior como interior. Agudiza el entendimiento y contribuye a reconocer los propios errores y a actuar en consecuencia.

Ámbar: El ámbar proporciona calor y confianza. Su fuerza solar te conduce por tu camino hacia una mayor alegría y una luz más clara. Te transmite intuición y te indica cómo puedes realizarte en la vida. De esta forma, el ámbar te echa una afortunada mano en las diversas empresas que emprendes.

En el plano corporal purifica y depura el organismo, tiene un efecto equilibrador sobre el sistema digestivo y hormonal y purifica y potencia el hígado.

Topacio: El topacio de color amarillo dorado te llena abundantemente de la energía fluyente y de la luz cálida del sol. Aporta mayor conciencia, vigilia y claridad, alegría y vivacidad. Además,

elimina los sentimientos que suponen un lastre y los pensamientos turbios: una ayuda para las angustias y depresiones.

Fortalece y estimula todo el cuerpo y favorece la digestión espiritual y corporal.

Citrino: El citrino transmite bienestar, calor y vivacidad, seguridad y confianza. Te ayuda a procesar las experiencias vitales y a integrarlas en la personalidad, así como a aplicar las percepciones intuitivas en la vida diaria. Aporta plenitud, tanto interior como exterior, y te presta apoyo para la realización de tus objetivos.

En el ámbito físico favorece la excreción o eliminación de toxinas y ayuda en los trastornos digestivos y en la diabetes. Además, activa la sangre y potencia la actividad nerviosa.

Aromaterapia

Lavanda: La esencia de lavanda tiene un efecto sedante y relajante sobre un tercer chakra hiperactivo. Sus suaves y cálidas vibraciones ayudan en la disolución y el procesamiento de las emociones estancadas.

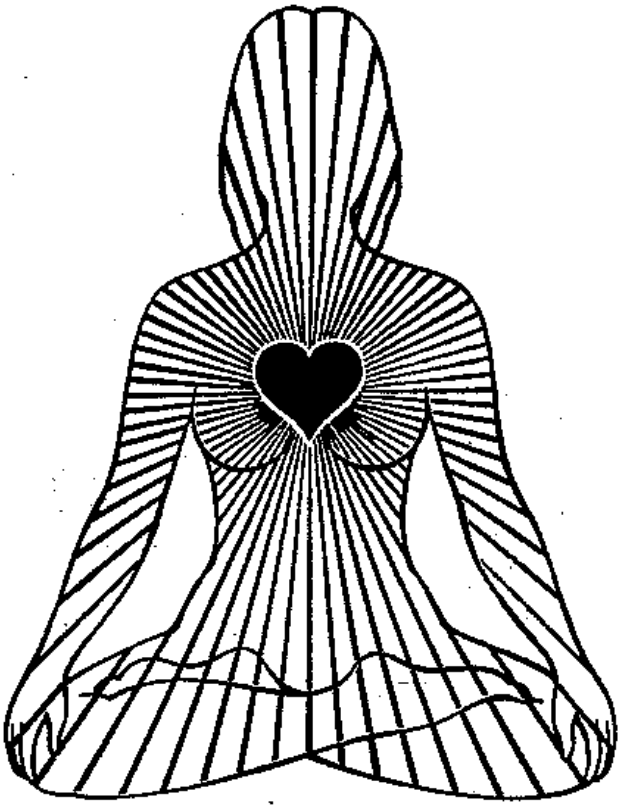
Romero: La esencia de romero, aromática y áspera, es particularmente adecuada en caso de hipofunción del chakra del plexo solar. Tiene un efecto vivificante y estimulante, ayuda a superar la pereza y fomenta la disposición para la acción.

Bergamota: Las vibraciones del aceite que se extrae de los frutos del árbol de la bergamota encierran mucha luz. Su fresco y alimonado aroma potencia nuestras energías vitales. Nos aporta confianza en nosotros mismos y autoseguridad.

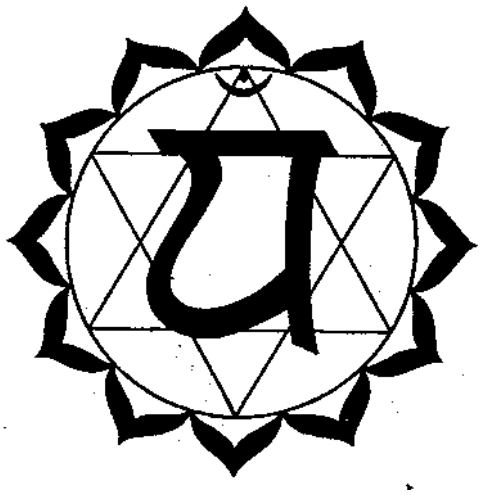
Forma de yoga que actúa primariamente sobre el tercer chakra.

Yoga kármico: En el yoga kármico se aspira al altruismo en la acción, sin pensar en los frutos y resultados personales de las acciones. De esta forma el yogui kármico se abre a la voluntad divina y hace concordar su actuación con las fuerzas naturales de la evolución, que reflejan la voluntad de Dios de creación.

CUARTO CHAKRA



Chakra Anahata, también llamado chakra del corazón o centro cordial.



El cuarto chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho. Se abre hacia delante.

El cuarto chakra y sus correspondencias

Color: Verde, también rosa y dorado.
Elemento correspondiente: Aire.
Función sensorial: Tacto.
Símbolo: Loto de 12 pétalos. (a)
Principio básico: Entrega del ser.
Correspondencias corporales: Corazón, parte superior de la espalda con caja torácica y cavidad torácica, zona inferior de los pulmones, sangre y sistema circulatorio, piel
Glándula correspondiente: Timo. El timo regula el crecimiento y controla el sistema linfático. Además, tiene la misión de estimular y fortalecer el sistema inmunitario.
Correspondencias astrológicas:
Leo/Sol: *C*alor sentimental, cordialidad, generosidad.
Libra/Venus: Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú».
Saturno: Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

Misión y funcionamiento del cuarto chakra

El cuarto chakra conforma el punto central del sistema de chakras. En él se unen los tres centros inferiores físico-emocionales con los tres centros superiores psíquico-espirituales. Su símbolo es el hexágono, que representa muy intuitivamente cómo se penetran recíprocamente las energías de los tres chakras superiores y de los tres inferiores. El cuarto chakra tiene asignados el elemento aire y el sentido del tacto. Esto señala la movilidad del corazón, el movimiento hacia algo, el contacto, el dejarse tocar, el estar en contacto con las cosas. Encontramos aquí la capacidad de enfatizar y «sentir con», de compatibilizar estados de ánimo y entrar en resonancia con vibraciones. Mediante este centro, también percibimos la belleza de la naturaleza y la armonía de la música, del arte gráfico y de la poesía. Aquí se transforman en sentimientos las imágenes, las palabras y los sonidos.

La misión del chakra cordial es la unión por el amor. Toda ansia de contacto intimo, de unicidad, armonía y amor se manifiesta a través del chakra cordial, incluso cuando nos salga al encuentro en su forma «encantadas ??? de tristeza, dolor, angustia ante la separación o pérdida del amor.

En su forma purificada y completamente abierta, el chakra cordial es el centro del amor verdadero e incondicional, un amor que sólo existe por sí mismo, que no se puede tener o perder. En combinación con los chakras superiores, este amor se convierte en Bhakti, en el amor divino, y conduce al conocimiento de la presencia divina en toda la creación, a la unicidad con el núcleo más intimo, con el corazón de todas las cosas del universo. El camino del corazón hacia esta meta pasa a través del «sí», pleno de amor y comprensión, hacia nosotros mismos como premisa para el «sí» a los demás y a la vida.

Si a través del tercer chakra y del conocimiento hemos aceptado que todas las experiencias vitales, deseos y emociones tienen un sentido más profundo, y a través suyo y la misión de aprendizaje asociada queremos retornar a un orden más amplio, encontraremos en el cuarto chakra una aceptación amorosa que emana del conocimiento del corazón de que todos los sentimientos y todas las manifestaciones de la vida han surgido originalmente de la añoranza de amor, de unión con la vida y, por lo tanto, son en último término una manifestación del amor.

Con toda unión generamos separación y negatividad. El «sí» positivo y lleno de amor genera, por contra, una vibración en la que no pueden mantenerse y manifestarse las formas y los sentimientos negativos, que se disuelven. Quizás ya hayas vivido alguna vez el hecho de que un sentimiento intenso de tristeza, de ira o de desesperación se ha neutralizado cuando has dedicado a ese sentimiento tu atención amorosa, sin prejuicios e íntegra. Pruébalo alguna vez.

Cuando padecemos ante el sufrimiento o la enfermedad, podemos observar que mediante una amorosa dedicación al órgano enfermo o a la parte del cuerpo enferma podemos acelerar enormemente la sanación.

De esta forma, mediante el chakra cordial disponemos de un gran potencial de transformación y de curación: tanto para nosotros mismos como para los demás. El amor hacia nosotros mismos, la aceptación de nuestra esencia entera desde lo más profundo del corazón, puede transformarnos y curarnos fundamentalmente. Y es una premisa para un amor satisfactorio hacia las demás personas, para el «sentir con», para el entendimiento y la honda alegría de vivir.

El chakra cordial es un centro cuya fuerza irradia con particular intensidad hacia el exterior. Un chakra cordial abierto tendrá un efecto espontáneo curativo y transformador en otras personas (por otra parte, en una actividad curativa aplicada conscientemente también se involucra el chakra frontal).

El chakra cordial irradia en los colores verde y rosa, y a veces también en el oro. El verde es el color de la curación, al igual que de la armonía y de la simpatía. Cuando un vidente del aura percibe en el chakra cordial de una persona un verde claro y luminoso, es para él un indicativo de una capacidad curativa muy marcada. Un aura dorada, o con irisaciones rosas, indica una persona que vive en el amor puro y plenamente entregado a lo divino.

Con frecuencia, el chakra del corazón se denomina la puerta al alma, puesto que no sólo se asientan en él nuestros más profundos y vivos sentimientos de amor, sino que a través de este centro energético también podemos entrar en contacto con la parte universal de nuestra alma, con las chispas divinas que hay en nosotros. También desempeña un papel decisivo en el refinamiento de la percepción, que va emparejado con la apertura del chakra frontal, el denominado tercer ojo, puesto que es la entrega la que nos hace sensibles a los ámbitos más sutiles de la creación. Esto significa que, paralelamente al desarrollo del chakra cordial, se desarrollan las facultades superiores del chakra frontal.

Por ello, muchas disciplinas espirituales, tanto de Oriente como de Occidente, se han orientado específicamente a la apertura del chakra cordial.

Funcionamiento armónico

Cuando tu chakra cordial está completamente abierto e interactúa armónicamente con los además chakras, te conviertes en un canal del amor divino. Las energías de tu corazón pueden transformar tu mundo y unir a las personas de tu entorno, reconciliarlas y curarlas. Irradias un calor, una cordialidad y una jovialidad naturales que abre los corazones de tus congéneres, despierta confianza y obsequia alegría. El compartir los sentimientos y la disposición a ayudar son para ti algo sobrentendido.

Tus sentimientos están libres de tumultos interiores y conflictos, de dudas e incertidumbres. Amas por el amor en sí desde la alegría de dar, sin esperar nada a cambio. Y te sientes a salvo y como en casa en toda la creación. Con todo, en lo que haces «pones todo tu corazón».

El amor de tu corazón depura también tu percepción, de forma que percibes también el juego cósmico de la separación y de la nueva unión en todas las manifestaciones de cualquier plano de la creación, juego cósmico que es portado y penetrado por el amor y la armonía divinos. Tú mismo has experimentado que de la separación del aspecto universal y divino de la vida y del sufrimiento resultante de ello nace la añoranza de la reunificación con lo divino, y que solo a través de esta separación previa puede experimentarse consciente e íntegramente el amor a Dios y la alegría infinita que hay en él.

Observas los acontecimientos del mundo desde esta sabiduría del corazón, y observas tu vida bajo una nueva luz. El amor de tu corazón secunda espontáneamente todas las aspiraciones que hacen crecer el amor a Dios y a su creación Sabes que toda la vida de la creación vive en tu corazón. Ya no contemplas la vida desde fuera como algo separado de ti, sino como si fuera una parte de tu propia vida.

El sentimiento de vivacidad en ti es tan grande que sólo ahora sabes realmente lo que significa «la vida» en su forma original no falsificada: una expresión permanente del amor divino y de la gloria.

Funcionamiento inarmónico

Una disfunción del chakra del corazón puede expresarse de varias formas: por ejemplo, te gustaría dar, estar siempre para los demás sin tener que estar en la fuente del amor. En secreto (quizás sin ser consciente de ello o sin confesártelo a ti mismo) sigues esperando recibir reconocimiento y confirmación a cambio de todo tu «amor», y te decepcionas cuando tus esfuerzos no se ven suficientemente recompensados.

O bien te sientes poderoso y fuerte y cedes a otros tu fuerza, pero no eres capaz de aceptar tú mismo el amor, de abrirte para recibir. Lo tierno y suave te desconcierta. Tal vez te digas a ti mismo que no necesitas del amor de los demás. Con frecuencia, esta postura va pareja con un pecho «ufano», un indicativo del blindaje y del rechazo interiores al dolor y los ataques.

Hipofunción

El funcionamiento deficiente del chakra cordial te hace fácilmente vulnerable y dependiente del amor y la simpatía de otros. Cuando eres rechazado, te sientes profundamente afectado; ¿justamente cuando por una vez tuviste el valor de abrirte? Entonces te retraes de nuevo en tu caparazón, estás triste y deprimido. Es cierto que querrías dar amor, pero por miedo a un nuevo

rechazo no encuentras la forma correcta de hacerlo, lo que te confirma una y otra vez en tu incapacidad.

Posiblemente también intentas compensar tu falta de amor de una manera particularmente amigable y frecuente, haciendo llegar tu alegría de una forma bastante impersonal a todos por igual, sin dejarte, sin embargo, introducir más profundamente en las personas. Pero tan pronto se apela realmente a tu corazón, reaccionas evasivamente por miedo a una posible herida.

Cuando tu chakra cordial está totalmente cerrado se manifiesta en la sequedad y en el desinterés, que puede llegar hasta la «frialdad de corazón». Para poder incluso sentir algo necesitas una fuerte estimulación exterior. Estás descompensado y sufres depresiones.

Posibilidades de purificación y activación del cuarto chakra

Experiencia natural

Cualquier paseo silencioso por la naturaleza verde e intacta armoniza todo nuestro ser a través del chakra cordial. Cualquier flor nos transmite el mensaje del amor y de la alegría inocente y deja que florezcan en nuestros corazones las mismas cualidades. Las flores rojas son particularmente adecuadas para activar suavemente y curar las energías del chakra cordial.

Un cielo teñido de rosa con delicadas formaciones nubosas eleva y ensancha el corazón. Déjate envolver y llevar por la belleza y suavidad de colores y formas de esta imagen del cielo.

Terapia por el sonido

Forma musical: Cualquier música clásica, música «Nueva Era» o música sacra, tanto de la tradición oriental como de la occidental, que tiene un efecto enaltecedor y hace que tu corazón baile junto con la vida y la creación, despierta la fuerza del corazón del amor en tu chakra cordial y tiene un efecto vivificador y armonizador sobre él. También las danzas sagradas o meditativas, que en sus movimientos manifiestan la armonía y la alegría de la creación.

Vocal: El chakra cordial tiene asignada la vocal «a». Se utiliza en la clave de fa de la escala. La «a» simboliza el descubrimiento súbito del corazón, al igual que se manifiesta en nuestra exclamación «¡ah!». Es el sonido más abierto de todos, que representa la máxima plenitud posible en la manifestación de la voz humana. En la «a» yace la aceptación sin prejuicios de todos los acontecimientos, aceptación de la que nace el amor. Es también la vocal que con más frecuencia utilizan los bebés, cuyo intelecto no puede distinguir entre el «bien» y el «mal», cuando «comentan» sus vivencias.

Mantra: YAM

Cromoterapia

Verde: El color de las praderas y los bosques de nuestro planeta proporciona armonía y empatía, nos da un ánimo conciliador, nos hace sentir simpatía y nos transmite un sentimiento de paz. También tiene un efecto regenerador sobre el cuerpo, el espíritu y el alma, y aporta nuevas energías.

Rosa: Las suaves y delicadas vibraciones del rosa disuelven los espasmos del corazón. Despiertan sentimientos de amor y ternura y proporcionan un sentimiento infantil de felicidad. Además, estimulan la actividad creadora.

Gemoterapia

Cuarzo rosa: La delicada y rosácea luz del cuarzo rosa favorece la suavidad, la ternura y el amor. Envuelve tu alma en una vibración amorosa en la que pueden sanar las heridas del corazón originadas por la dureza, la brutalidad o la falta de atención, y puede abrir tu alma cada vez más al amor y darle más amor.

El cuarzo rosa te enseña a aceptarte y a amarte a ti mismo, abre tu corazón para la manifestación del amor y de la dulzura que hay en ti, en otras personas y en la creación. También te hace sensible a la belleza de la música, la poesía, la pintura y otras artes, y estimula tu fantasía y tu capacidad de expresión creativa.

Turmalina: La turmalina rosa-roja te saca de las estructuras sentimentales indolentes; abre y ensancha tu corazón. También abre tu conciencia al aspecto alegre y jovial del amor. Te une con la manifestación femenina del amor divino, que se expresa en la belleza de la creación, en la jovialidad despreocupada, en la danza espiritual y en el juego. De esta forma integra las diferentes manifestaciones del amor mundano y divino.

También es particularmente idónea para el chakra cordial la turmalina rosa con un reborde verde, que con frecuencia se obtiene cortada en discos (turmalina de sandía). Aquí, las cualidades de la turmalina rosa-roja se encuentran insertas en la vibración curativa y armonizadora del verde.

Kunzita: En la kunzita se unen el delicado rosa del amor superior y el violeta del chakra coronal, que apoya la unificación con lo divino.

La kunzita abre tu chakra cordial al amor divino. Te ayuda a hacer crecer el amor de tu corazón hacia el altruismo y la percepción. Para ello te proporciona orientación y te lleva de vuelta siempre por este camino.

Esmeralda: La esmeralda es el amor del universo, puesto que intensifica y profundiza el amor en todos los planos. Da paz y armonía y te pone en concordancia con las fuerzas de la naturaleza. También te desafía a hacerte igual a su luz radiante y te muestra las áreas en las que aún no sucede así.

La esmeralda atrae energías curativas del cosmos en dirección a la Tierra. Regenera, rejuvenece, refresca y tranquiliza.

Jade: La suave luz verde del jade proporciona paz, armonía, sabiduría de corazón, justicia y modestia. El jade relaja y serena el corazón, te hace descubrir y vivir la belleza de todo lo creado, fomentando así tu estima y amor por la creación. El jade ayuda ante la intranquilidad y el desconcierto, y propicia la conciliación de un sueño apacible y sueños agradables.

Aromaterapia

Esencia de rosas: No hay ningún otro aroma que tenga un efecto armonizador tan fuerte sobre todo nuestro ser como la preciada esencia de rosas. Sus delicadas y amorosas vibraciones mitigan y curan las heridas de nuestro corazón. Despiertan la percepción por la manifestación del amor, la belleza y la armonía en toda la creación. Reinstaura en el corazón una profunda alegría y la disposición para la entrega. La esencia de rosas provoca también una estimulación y un refinamiento de las alegrías sensoriales, propiciando al mismo tiempo su transformación para el amor suprapersonal.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre el cuarto chakra

Yoga Bhakti: El yoga Bhakti es la vía que lleva al amor a Dios y la entrega a él para la realización en Dios. El bhakta profundiza e intensifica sus sentimientos y se dirige hacia Dios. Todo lo refiere a él, lo ve en todas las cosas y se eleva en el amor a él.

QUINTO CHAKRA

Chakra Vishuddha, también denominado chakra del cuello o de la garganta, o centro de comunicación

El quinto chakra se encuentra entre la nuez y la laringe. Nace de la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.

El quinto chakra y sus correspondencias

Color: azul claro, también argenta y verde azulado.
Elemento correspondiente: Éter.
Función sensorial: Oído.
Símbolo: Loto de 16 pétalos.
Principio básico: Resonancia cósmica del ser.
Correspondencias corporales: Zona del cuello, zona cervical, zona de la barbilla, orejas, aparato del habla (voz), conductos respiratorios, bronquios, zona superior de los pulmones, esófago, brazos.
Glándula correspondiente: Tiroides.

La tiroides desempeña un papel importante en el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos. Se encarga del equilibrio entre el crecimiento físico y psíquico y regula el metabolismo, es decir, la forma y la velocidad en la que transformamos nuestro alimento en energía y en que consumirnos dicha energía. Además regula el metabolismo del yodo y el equilibro del calcio en la sangre y los tejidos.

Correspondencias astrológicas:

Géminis/Mercurio: Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias.

Marte: Automanifestación activa.

Tauro/Venus: Sentido del espacio y la forma.

Acuario/Urano: Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

Misión y funcionamiento del quinto chakra

En el chakra del cuello encontramos el centro de la capacidad de expresión humana, la comunicación y la inspiración. Está unido con un chakra secundario menor, que está asentado en la nuca y que abre hacia atrás. También estos dos centros energéticos suelen considerarse a menudo como un único chakra. En su funcionamiento, sin embargo, el chakra cervical está tan estrechamente unido con el chakra del cuello que lo hemos integrado en la interpretación de este último.

El quinto chakra conforma también una unión importante de los chakras inferiores con los centros de la cabeza. Sirve como puente entre nuestro pensamiento y nuestro sentimiento, entre nuestros impulsos y las reacciones que tenemos a- los mismos, y transmite simultáneamente los contenidos de todos los chakras al mundo exterior. A través del chakra del cuello manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores.

El elemento que se asigna al chakra del cuello es el éter. En la doctrina del yoga está considerado el elemento fundamental a partir del cual se forman por compactación los elementos de los chakras inferiores: tierra, agua, fuego, aire. Pero el éter es también el portador del sonido, de la palabra hablada y de la palabra del creador; es, en resumen, el transmisor de las informaciones en todos los planos.

Así, la comunicación de nuestra vida interior hacia el exterior se produce predominantemente a través de la palabra hablada, pero también a través de nuestros ademanes y nuestra mímica, y a través de otras manifestaciones creativas, como la música, el arte gráfico e interpretativo, la danza, etc. La creatividad que encontrábamos en el chakra sacro se une en el chakra del cuello con las energías de los restantes chakras, y la potencia formadora del éter le da una determinada figura que nosotros retransmitimos al mundo exterior.

Sin embargo, nosotros sólo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros. Así, a través del quinto chakra recibimos en primer lugar la facultad de la autorreflexión. La premisa necesaria para poder reflexionar es una cierta distancia interior. A medida que desarrollamos el chakra del cuello somos más y más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del funcionamiento del cuerpo emocional, del funcionamiento del cuerpo etérico y del funcionamiento del cuerpo físico. Esto significa que nuestros pensamientos ya no son los rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, por lo que es posible un conocimiento objetivo.

El éter se define también como espacio (Akasha), en el que despliegan su eficacia los elementos más compactos. El conocimiento más profundo nos es conferido cuando estamos abiertos y desahogados como el espacio infinito, como el ancho cielo (cuyo color azul claro es el color del chakra del cuello), cuando permanecemos en silencio y escuchamos atentamente al espacio interior y exterior. Al quinto chakra se asocia la función sensorial del oído. Aquí abrimos nuestro oído, escuchamos atentamente las voces ocultas o no ocultas de la creación. También percibimos nuestra propia voz interior, entramos en contacto con el espíritu inherente a nosotros y recibimos su inspiración. Y desarrollamos una confianza inquebrantable en la guía personal superior. También somos conscientes de nuestra auténtica función en la vida, de nuestro dharma. Conocemos que nuestros propios mundos interiores son tanto los planos no materiales de la vida como el mundo exterior, y somos capaces de recoger y retransmitir informaciones de los ámbitos no materiales y de las dimensiones superiores de la realidad. Esta inspiración divina se convierte en un elemento portador de nuestra automanifestación.

Así, en el quinto chakra encontramos nuestra expresión individual de la perfección en todos los planos.

Funcionamiento armónico

Con un chakra del cuello completamente abierto expresas claramente y sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Asimismo estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Tu sinceridad interior frente a ti mismo y frente a los demás se expresa también en tu actitud sincera.

Posees la capacidad de expresarte de forma totalmente creativa con todo tu ser. Pero igualmente puedes guardar silencio cuando es lo indicado, y posees el don de escuchar a los demás con el corazón y con la comprensión interior. Tu lenguaje está lleno de fantasía y, al mismo tiempo, es muy claro Transmite tu intención de la forma más eficaz para provocar un cumplimiento de tus deseos. Esta voz es plena y cadenciosa. Ante las dificultades y resistencias permaneces fiel a ti mismo, y también puedes decir «no» cuando pienses así. No te dejas convencer o arrastrar por la opinión de otras personas, y en su lugar conservas tu independencia, libertad y autodeterminación. Tu ausencia de prejuicios y tu amplitud interior te hacen abierto para la realidad de las dimensiones no materiales. Desde aquí recibes, a través de la voz interior, informaciones que te conducen en tu camino por la vida, y te entregas con plena confianza a esta guía.

Reconoces que todos los fenómenos de la creación tienen su propio mensaje. Ellos te cuentan de su propia vida, de su papel en el gran juego cósmico y de su aspiración a la totalidad y a la luz. Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos existenciales, y los conocimientos que recibes de ello los retransmites sensatamente a tus congéneres sin temer su juicio. Todos los medios de expresión creativos que utilizas tienen la capacidad de. transmitir sabiduría y verdad

Desde tu independencia interior y desde la libre manifestación de todo tu ser nace en ti una profunda alegría y el sentimiento de plenitud e integridad.

Funcionamiento inarmónico

Cuando las energías de tu chakra del cuello están bloqueadas, está alterado el entendimiento entre la «cabeza» y el «cuerpo». Esto puede manifestarse de dos formas. O bien te resulta difícil reflexionar sobre tus sentimientos, y expresas con frecuencia tus emociones acumuladas mediante acciones irreflexivas; o te has encapsulado en tu intelectualidad o tu racionalismo, niegas el derecho a la vida, y la sabiduría de tu mundo sentimental sólo permite pasar el filtro de tu autojuicio a muy contadas emociones, no permitiéndoles chocar contra los juicios de tus congéneres. Los sentimientos inconscientes de culpa y las angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores. En lugar de ello, tratas de disimularlos con toda suerte de palabras y gestos, tras los cuales ocultas tu auténtico ser.

Tu lenguaje es o poco elaborado y grosero, o incluso objetivo y frío. Posiblemente también tartamudearás. Tu voz es relativamente alta, y tus palabras no tienen mayor profundidad de contenido.

No te permites dar una apariencia débil, sino que tratas de aparentar fortaleza a cualquier precio. De esta forma, te sometes a ti mismo a presión con exigencias impuestas por ti mismo. También puede suceder que las funciones que te impone la vida en algún momento sean una carga demasiado grande para tus hombros. Entonces te acorazas en tu «cintura escapular»: te encoges de hombros y encoges el cuello para protegerte inconscientemente de mayores esfuerzos, o te armas para un nuevo «ataque».

Un funcionamiento inarmónico del quinto chakra se encuentra también en las personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular a sus congéneres, o que intentan mediante una facundia y locuacidad ininterrumpida atraer hacia sí la atención.

En general, las personas cuyas energías están estancadas en el chakra del cuello no tienen acceso a las dimensiones no materiales del ser, puesto que les falta la franqueza, la amplitud interior y la independencia, que son las premisas para la percepción de estos ámbitos.

Sin embargo, aquí existe también la posibilidad de que poseas profundos conocimientos interiores, pero que, por miedo al juicio de los demás o por angustia ante el aislamiento, no te atrevas a vivirlos y manifestarlos. Dado que ellos pugnan por manifestarse, de ahí pueden surgir espontáneas poesías, imágenes o cosas similares, que sólo con desagrado muestras a los demás.

Las energías espirituales también pueden quedarse estancadas en la cabeza. Entonces, su fuerza transformadora difícilmente encuentra el acceso a tus emociones, y las energías de los chakras inferiores no dan a las de los superiores la fuerza necesaria y la estabilidad para imponerse, para realizar en tu vida la espiritualidad interna.

Hipofunción

También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior.

Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo. No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas.

Cuando en el transcurso de la vida el quinto chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior.

Posibilidades de purificación y activación del quinto chakra

Experiencia natural

El azul claro y transparente de un cielo despejado evoca una resonancia en tu chakra del cuello. Para acogerlo íntegramente en ti, lo mejor es que te tumbes relajado al aire libre y que abras tu ser interior a la amplitud infinita de la bóveda celeste. Notarás cómo tu espíritu se abre y se hace transparente y cómo se disuelve paulatinamente cualquier estrechez o rigidez en tu chakra del cuello y en su ámbito de irradiación. Estarás interiormente dispuesto para recibir los «mensajes celestiales».

El reflejo del cielo azul en un curso de agua cristalina tiene además el efecto de ampliar y liberar tus sentimientos. El ligero murmullo de las olas porta los mensajes de tus emociones y sensaciones ocultas hasta tu consciente. Déjate penetrar completamente por la energía vibratoria del cielo y del agua, y espíritu y sentimientos se unirán en una fuerza complementaria.

Terapia por el sonido

Forma musical: Música y canto ricos en tonos superiores, así como danzas sagradas y meditativas acompañadas del canto, actuarán con un efecto enormemente vivificador sobre el chakra del cuello. Para armonizar y relajar el quinto chakra la música más eficaz es la «Nueva Era» con efectos acústicos. Aporta liberación y amplitud y abre el oído interior.

Vocal: La vocal «e» activa el chakra del cuello. Se entona en la clave de sol de la escala. Si con la voz vas pasando lentamente de una «a» a una «i», en un momento determinado surgirá el sonido «e». Al igual que el cuello representa un canal de unión entre la cabeza y el resto de cuerpo, la «e» del chakra del cuello une el corazón y el entendimiento, «a. e «i», y canaliza sus fuerzas hacia el exterior. Al cantar la «e», observarás que este sonido exige la máxima presión de la voz. Fortalece la energía de la ex«presión en tu quinto chakra.

Mantra: HAM

Cromoterapia

Al chakra del cuello se asigna un azul claro y transparente. Este color propicia tranquilidad y amplitud y te abre para la inspiración espiritual.

Gemoterapia

Aguamarina: El color azul luminoso de la aguamarina es como el mar en el que se refleja un cielo despejado. La aguamarina ayuda al alma a convertirse en un espejo para la infinita amplitud del espíritu. Favorece la comunicación con el yo más interior y aporta luz y transparencia a los Ancones más ocultos del alma. Sus vibraciones aportan al alma pureza, libertad y amplitud, con lo que aquella puede abrirse a una clarividencia visionaria y a un entendimiento intuitivo, y también ayuda a expresar libre y creativamente este saber. Bajo la influencia de la aguamarina, el alma puede convertirse en un canal para el amor desinteresado y la fuerza curativa.

Turquesa: La turquesa, en cuyo color se aúnan el azul del cielo y el verde de la tierra, conjuga los ideales elevados del espíritu con la fuerza original de nuestro planeta. Ayuda a expresar ideas y conocimientos intelectuales y a integrarlos en la vida sobre la Tierra. Además, atrae energías positivas y protege al cuerpo y al alma de los influjos negativos.

Calcedonia: La calcedonia blanca y azul tiene un efecto positivo sobre la glándula tiroides. Posee una influencia sedante y equilibradora sobre el estado de ánimo, reduce la irritabilidad y la hipersensibilidad. Gracias a su influencia sedante, abre el acceso a la inspiración interior y propicia la automanifestación por medio del lenguaje y la escritura.

Aromaterapia

Salvia: El aroma fresco y áspero de la salvia envía vibraciones curativas al «ámbito donde mora el lenguaje». Disuelve las contracciones convulsivas del chakra del cuello, de forma que nuestras palabras se expresan armónicamente y con vigor, y pueden transmitir de la forma más eficaz posible la intención de nuestra alma.

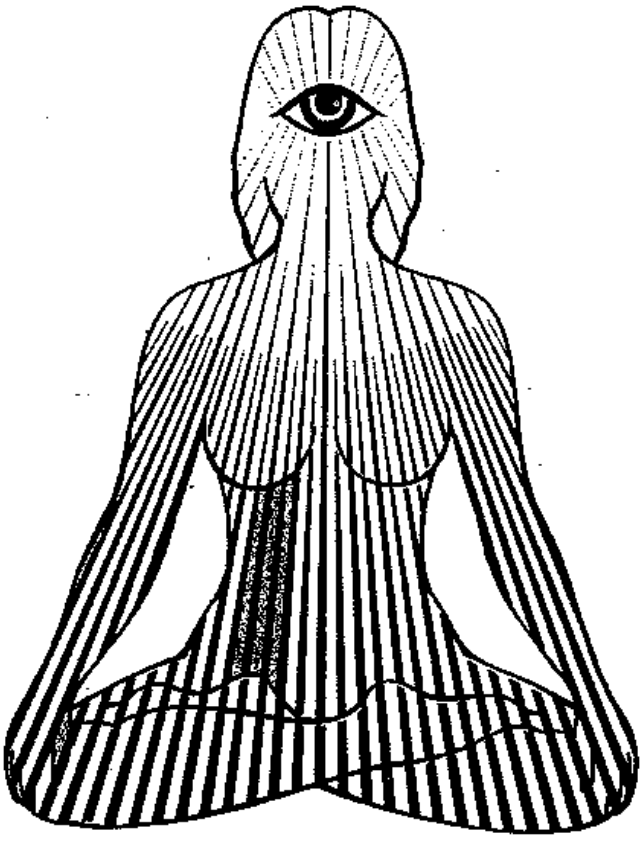
Eucalipto: El aroma refrescante del eucalipto lleva la transparencia y la amplitud al ámbito del quinto chakra. Sus vibraciones nos abren para la inspiración interior y nos dotan para la automanifestación, la originalidad y la creatividad.

Forma de yoga que actúa primariamente sobre. el quinto chakra

Yoga mántrico: Los mantras son sílabas meditativas que reflejan en su forma de vibración específica determinados aspectos de lo divino. En el yoga mántrico los mantras se repiten mentalmente de forma ininterrumpida, se recitan en alto o se cantan. Al hacerlo, la vibración del mantra va transformando paulatinamente el pensamiento y el sentimiento del practicante y entra en resonancia con la potencia cósmica y divina que se manifiesta en el mantra.

Una excepción la constituye la meditación trascendental. En esta forma de meditación se enseña una técnica, con cuya ayuda el mantra va experimentándose en planos de consciencia cada vez menos materiales y más sutiles, hasta que el meditante supera incluso el aspecto más sutil del mantra, transciende y alcanza la vivencia del ser puro. Este proceso se consuma varias veces durante cada meditación.

Sexto chakra



Chakra Ajna, chakra frontal o tercer ojo, ojo de la sabiduría, también llamado ojo interior o chakra de las órdenes.

El sexto chakra se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Se abre hacia delante.

El sexto chakra y sus correspondencias

Color: Añil, también amarillo y violeta.
Función sensorial: Todos los sentidos. también en forma de percepción extrasensorial.
Símbolos: Loto de 96 pétalos
(dos veces 48 pétalos).

Principio básico: Conocimiento del ser.
Correspondencias corporales: Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales, cerebelo, sistema nervioso central.
Glándula correspondiente: Glándula pituitaria (hipótesis).
La hipófisis se denomina también a veces «glándula maestra», puesto que, mediante su actividad secretora interna, controla el funcionamiento de todas las demás glándulas. Al igual que un director de orquesta, establece una conjunción armónica de las restantes glándulas.

Correspondencias astrológicas:
***Mercurio*:** Conocimiento intelectual, pensamiento racional.
Sagitario/Júpiter. Pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores.
Acuario/Urano: Pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito.
Piscis/Neptuno: Capacidad de imaginaci4n, intuición, acceso (mediante la entrega) a las verdades interiores.

Misión y funcionamiento del sexto chakra

A través del sexto chakra se consuma la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la capacidad del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central.
Su auténtico color es el añil claro, pero también pueden detectarse matices amarillos y violetas. Estos colores indican sus distintas formas de funcionamiento en diferentes planos de conciencia. El pensamiento racional o intelectual puede hacer surgir aquí una radiación amarilla. Un azul oscuro transparente apunta a la intuición y a procesos de conocimiento integrales. La percepción extrasensorial se muestra en un matiz violeta.
Cualquier realización en nuestra vida presupone pensamientos e ideas que pueden ser alimentados por patrones emocionales inconscientes, pero también por el conocimiento de la realidad A través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Todo saber que se manifiesta en la creación existe en forma pura y no manifestada, de forma similar a como en una simiente en estado latente están contenidas ya todas las informaciones de las que surgirá la planta. La física cuántica llama a este ámbito el campo unificado o el ámbito de la menor excitación de la materia.
El proceso de creación comienza cuando el ser latente en sí mismo toma consciencia de su propia existencia. Entonces surge una primera relación sujeto-objeto, y con ello la primera dualidad. El ser amorfo adopta un primer patrón de vibraciones manifiesto.

Basándose en esta protovibración surgen continuamente mediante ulteriores procesos de concienciación, nuevos patrones de vibración diferenciados.

En nosotros, los hombres, están contenidos todos los planos de la creación, desde el ser puro hasta la materia compacta, y vienen representados por los diferentes planos de vibración de los chakras. Así, el proceso de manifestación se consuma en nosotros y a través nuestro.

Como el tercer ojo sirve de asiento a todos los procesos de concienciación, aquí obtenemos la facultad de la manifestación hasta la materialización y desmaterialización de la materia. Podemos crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas realidades.

Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática y sin una actuación consciente. La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados, y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. De esta forma, con frecuencia nuestro espíritu no es quien domina, sino el servidor de nuestros pensamientos cargados de emociones, que pueden dominarnos parcialmente.

Pero también estos pensamientos se realizan en nuestra vida, puesto que lo que percibimos y vivimos fuera es siempre y en último término una manifestación de nuestra realidad subjetiva.

Con el desarrollo de nuestra conciencia y la creciente apertura del tercer ojo siempre podemos dirigir conscientemente este proceso. Nuestra fuerza de imaginación genera entonces la energía para cumplir una idea o un deseo. Junto con un chakra cordial abierto, ahora también podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia.

Al mismo tiempo recibimos acceso a todos los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física. El conocimiento de los mismos nos llega en forma de intuición, mediante la visión clarividente o mediante la clarividencia auditiva o táctil. Lo que anteriormente tal vez sólo barruntáramos vagamente se convierte ahora en una nítida percepción.

Funcionamiento armónico

En nuestra época hay muy pocas personas cuyo tercer ojo esté completamente abierto, puesto que su desarrollo lleva siempre emparejado un desarrollo de la conciencia avanzado. Pero aquí sí se produce de forma claramente más marcada que en los chakras descritos anteriormente el fenómeno de que el sexto chakra funciona armónicamente aun cuando no esté completamente desarrollado. Esto se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales. Una investigación científica llevada a cabo desde un punto de vista holístico también puede ser un signo de un tercer ojo parcialmente abierto y que funciona armónicamente, al igual que los conocimientos de las verdades filosóficas profundas.

Probablemente poseerás también una facultad bien desarrollada de visualización y captarás intuitivamente muchas relaciones. Tu espíritu está concentrado y simultáneamente abierto para las verdades místicas. Te das cada vez más cuenta de que las manifestaciones exteriores de las cosas son sólo un símil, un símbolo en el que un principio espiritual se manifiesta en el plano material. Tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía. Tal vez también observes de cuando en cuando que tus pensamientos e ideas se cumplen espontáneamente.

Cuanto más se desarrolle tu tercer ojo, tanto más descansará tu pensamiento sobre un conocimiento directo e interior de la realidad. Cada vez hay más personas en las que comienzan a desarrollarse facultades parciales del sexto chakra, como la clarividencia o la clarividencia táctil en determinados planos existenciales; otros reciben temporalmente intuiciones de otras dimensiones de la realidad: por ejemplo, en la meditación o en el sueño.

Describir toda la panoplia de facultades y de capacidades perceptivas que proporciona un tercer ojo abierto no nos resulta posible. Llenaría muchos tomos y tendríamos que apoyarnos ampliamente en datos facilitados por otras personas. Sin embargo, quisiéramos darte una idea general de conjunto sobre lo que te espera con un sexto chakra plenamente desarrollado.

Primeramente percibirás el mundo de una forma nueva. Los limites de tu comprensión racional habrán sido ampliamente superados. Tu pensamiento es holográfico, e integrarás espontáneamente en el proceso de conocimiento todas las informaciones que llegan a ti de los diferentes ámbitos de la creación.

El mundo material se te habrá hecho transparente. Es un espejo para el baile de energías que se ejecuta en los planos más sutiles de la creación, al igual que tu conciencia es un espejo en el que se conoce el ser divino. Tu percepción extrasensorial es tan transparente que podrás percibir directamente las fuerzas que actúan detrás de la superficie de las apariencias exteriores, y estarás en situación de controlar estas energías conscientemente y hacer surgir formas propias de manifestación de estas fuerzas. Pero al hacerlo estarás sujeto a determinadas leyes regulares, cuyo marco no podrás sobrepasar, de forma que se conserve un orden natural.

Tu intuición y tu visión interior te abren el camino hacia todos los planos más sutiles de la realidad. Sabes que entre el plano de la creación material y el ser puro existen infinitos mundos

habitados por las esencias más diversas. Ante tu ojo interior se desarrollará un plural drama de la creación, que parecerá no tener fin en sus formas y planos de la realidad siempre nuevos. Un profundo temor te llenará al contemplar la grandeza de este drama divino.

Funcionamiento inarmónico

La repercusión más frecuente de un funcionamiento inarmónico es en este caso la «pesadez de cabeza». Eres una persona que vive casi exclusivamente a través del intelecto y de h razón. Al intentar regular todo mediante el entendimiento sólo das validez a las verdades que te transmite tu pensamiento racional. Tus capacidades intelectuales están posiblemente muy marcadas y posees el don del análisis sagaz, pero te falta la visión holística y la capacidad de integración en una gran relación cósmica.

Así se llega fácilmente a una preponderancia intelectual. Solo das validez a cuanto es captable con el entendimiento y verificable y probable con los métodos científicos. Rechazas el conocimiento espiritual por acientífico e irrealista.

También el intento de influir sobre las personas o las cosas con la fuerza del pensamiento para demostrar el propio poder o para satisfacer las necesidades personales cae de lleno en el ámbito de un funcionamiento inarmónico del tercer ojo. En general, suele estar alterado simultáneamente el chakra del plexo solar, y el chakra cordial y el coronal estarán poco desarrollados. Cuando, a pesar de algunos bloqueos, el tercer ojo está relativamente bastante abierto, estos intentos también pueden surtir efecto, pero no están en consonancia con el flujo natural de la vida. Se instala una sensación de aislamiento, y a la larga no se alcanza la satisfacción a que se aspira.

Otra repercusión de las energías mal dirigidas en el sexto chakra aparece cuando el chakra radical (y con él la «toma de tierra») está alterado, y cuando existen otros chakras cuyo funcionamiento armónico está bloqueado. Entonces puede suceder que, aun cuando tengas acceso a los niveles más sutiles de la percepción, no reconozcas en su verdadera significación las imágenes e informaciones recibidas. Éstas se mezclan con tus propias ideas y fantasías, que provienen de tus patrones emocionales no procesados. Estas imágenes marcadas subjetivamente pueden ser tan dominantes que tú las contemples como la única existencia, las proyectes al mundo exterior y pierdas la referencia de la realidad.

Hipofunción

Cuando el flujo de energías en el sexto chakra está bastante obstruido, para ti la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para ti se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes.

En situaciones que te exigen mucho pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo. Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible.

En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.

Posibilidades de purificación y activación del sexto chakra

Experiencia natural

El tercer ojo se estimula con la contemplación de un cielo nocturno profundamente azul y plagado de estrellas Esta experiencia natural abre el espíritu a la inmensidad y a la infinita hondura de la creación manifestada con sus inconmensurablemente variadas formas de manifestación, y permite vislumbrar las fuerzas sutiles, las estructuras y leyes regulares que ejecutan los cuerpos celestes en su danza cósmica por la inmensidad del espacio, y que también son eficaces tras las manifestaciones aparentes de nuestra vida sobre la Tierra.

Terapia por el sonido

Forma musical: Todos los sonidos que tranquilizan tu espíritu y lo abren, y que evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica, son adecuados para activar y armonizar el chakra frontal. Donde más fácilmente encontrarás las piezas adecuadas es en la música «Nueva Era». Pero también algunas músicas clásicas de Oriente y Occidente, en particular de Bach, pueden tener el mismo efecto.

Vocal: El chakra radical se activa mediante la vocal «i». Se canta en la clave de «la» de la escala. La «i» desencadena un movimiento dirigido hacia arriba. Representa la fuerza de la inspiración, que siempre te lleva a nuevos movimientos.

Mantra: KSHAM

Cromoterapia

Un añil transparente repercute sobre el sexto chakra abriéndolo y clarificándolo. Da al espíritu tranquilidad interior, transparencia y profundidad. Además, potencia y cura los sentidos y los abre para planos más sutiles de la percepción.

Gemoterapia

Lapislázuli: En el color profundamente azul del Lapislázuli se insertan, al igual que las estrellas sobre un cielo nocturno, inclusiones doradas de pirita. Transmite al alma una vivencia de seguridad en el cosmos y la abre para la vida infinita en el universo. Guía el espíritu hacia el interior, potencia su fuerza y le ayuda al conocimiento de relaciones jerárquicamente superiores. Al fomentar la intuición y la visión interior, permite reconocer el sentido oculto y las fuerzas que actúan detrás de las cosas; además, transmite una profunda alegría sobre los milagros de la vida y del universo.

Zafiro añil: Un zafiro claro y transparente abre el espíritu para el saber cósmico y las verdades eternas. Sus vibraciones provocan una depuración, transformación y renovación del alma y del espíritu. Constituye un puente entre lo finito y lo infinito, y hace que la conciencia fluya junto con el río del amor y el conocimiento divinos. También da transparencia al alma que busca en la vía espiritual.

Sodalita: La Sodalita de color azul oscuro clarifica el entendimiento y lo faculta para los pensamientos profundos. Su serena radiación aporta serenidad y fortalece los nervios. La sodalita también contribuye a disolver patrones de pensamiento viejos. Transmite la confianza y la fuerza para defender el propio punto de vista y para transmitir ideas y conocimientos en la vida cotidiana.

Aromaterapia

Menta: El aroma refrescante de la menta disuelve bloqueos en el ámbito del tercer ojo y contribuye a disolver estructuras mentales viejas y restrictivas. Obsequia a nuestro espíritu con la claridad y la vivacidad y promueve la fuerza de concentración.

Jazmín: Por el aroma sutil y aflorado del jazmín, nuestro espíritu se abre a imágenes y visiones que llevan en sí los mensajes de verdades más profundas. Sus vibraciones refinan la percepción y unen las energías del tercer ojo con las del chakra cordial.

Formas de yoga que actúan primariamente sobre el sexto chakra

Yoga jnana: El yoga jnana es la vía del conocimie4to de la capacidad del discernimiento intelectual entre lo real y lo irreal, lo eterno y lo perecedero. El yogui jnana sabe que sólo hay una realidad inmutable, imperecedera y eterna: Dios. En su meditación se orienta únicamente con ayuda de su poder de discernimiento hacia lo absoluto sin atributos, al aspecto no manifestado de Dios, hasta que su espíritu se funde con ello.

Yoga yantra: Los yantras son representaciones figurativas compuestas por figuras geométricas que simbolizan el ser divino y sus potencias y aspectos. Sirven como medio auxiliar para las visualizaciones. El meditante ahonda en los aspectos representados de la divinidad y los patentiza en su contemplación interior.

Séptimo chakra

Chakra Sahasrara, chakra coronal, también denominado centro de la coronilla o flor de loto de mil pétalos.

El séptimo chakra se encuentra situado en el punto supremo, encima de nuestra cabeza y en el centro. Se abre hacia arriba.

El séptimo chakra y sus correspondencias

Color: Violeta, también blanco y oro.
Símbolo: Flor de loto de 1.000 pétalos.
Principio básico: Ser puro.
Correspondencia corporal: Cerebro.
Glándula correspondiente: Glándula pineal (epífisis).
Las influencias de la epífisis no se han esclarecido del todo científicamente. Con gran probabilidad influye en la totalidad del organismo. Cuando falla esta glándula se produce una madurez sexual prematura.

Correspondencias astrológicas:

Capricornio/Saturno: Intuición, concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz divina.
Piscis/Neptuno: Disolución de los límites, entrega, unificación.

Misión y funcionamiento del séptimo chakra

El chakra coronal es donde se asienta la perfección suprema del hombre. En algunos escritos legados por la tradición se representa en vilo sobre la cabeza del hombre. Brilla con todos los colores del arco iris, pero el color predominante es el violeta. La flor exterior del chakra consta de 960 pétalos. En su interior se encuentra una segunda flor de 12 pétalos, que irradia luz blanca entreverada de rayos dorados.
De forma similar a como la luz incolora reúne todos los colores del espectro, en el chakra supremo se reúnen todos las energías de los centros inferiores. El chakra coronal es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados.
Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. Aquí vivimos y nos experimentamos a nosotros en Dios, nos hemos hecho uno con el origen divino del que procedemos. Nuestro campo energético personal está fundido con el campo energético universal.
Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra coronal va más allá aún del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado.
La vía para el desarrollo del chakra supremo está indicada someramente por la radiación violeta. El violeta es el color de la meditación y de la entrega. Mientras que en la activación de los seis centros energéticos inferiores podíamos influir de forma concreta, aquí sólo podemos abrirnos y convertirnos en receptáculo.
Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven también los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías comienzan a vibrar con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra se convierte en un espejo del ser divino en su plano especial, expresando así el potencial supremo de que dispone.
Tan pronto como el chakra coronal está completamente despierto, su misión, recibir las energías cósmicas, ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías. Para ello el «cáliz de la flor» se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza.

Funcionamiento armónico

En el séptimo chakra no hay bloqueos en sentido auténtico. Únicamente puede estar más o menos desarrollado.
Cuando el chakra coronal comienza a abrirse, vivirás instantes cada vez más frecuentes en los que la separación entre tu ser interior y la vida exterior se anula. Tu conciencia está

completamente en calma y distendida, y en esa calma vives tu auténtica esencia como el ser puro omnipresente, en el que existen todas las cosas.

A medida que se va desplegando el chakra coronal es más frecuente la aparición de estos momentos, y cada vez se experimentan con más claridad, hasta que se convierten en una realidad permanente. Cuando tu ser esté maduro para ello, esta iluminación definitiva puede aparecer súbitamente, y no existe camino de regreso en tu evolución. Tienes la sensación de haber despertado de un largo sueño y de estar viviendo la realidad sólo ahora. En tu camino hasta allí te has convertido en un recipiente vacío, en cuyo receptáculo vacío se ha vertido el ser divino hasta ocupar su último rincón. Ahora sabes que esto es tu auténtica esencia, la única realidad permanente. Tu «yo» individual se ha convertido en el «yo» universal: En tu actuación realizas la intención del creador, y la luz que tú irradias abre el corazón de todos los seres que son sensibles a la presencia divina. Si ahora quieres saber algo, no necesitas más que dirigir tu atención a ello, puesto que todo existe en ti en el ser divino con el que te has hecho uno. Así, la creación es un juego que se consuma en la infinitud de tu propia conciencia.

Conoces que incluso la materia sólida no es otra cosa que una forma mental en la conciencia divina, y que como tal no existe en el sentido auténtico. Todo lo que has considerado real se convierte en una ilusión. Vives el vacío máximo: pero este vacío es idéntico a la plenitud máxima, puesto que es vida en su esencia pura. Y esta esencia divina de la vida es pura felicidad.

En los años en que, debido a los ciclos vitales, existe una apertura especial para las energías del chakra coronal, recibes la oportunidad de adquirir en el marco de tu anterior evolución una profundidad de conocimiento y una totalidad que hasta entonces no te parecía posible. Las meditaciones y los sentimientos de entrega a Dios pueden darte más que en ningún otro momento intuiciones de tu origen divino y provocar vivencias de la unidad. De forma que deberías aprovechar esta oportunidad para ir hacia el interior más que nunca.

En este contexto, consideramos también interesante el hecho de que las fontanelas de un bebé continúen abiertas desde los primeros 9 a 24 meses de vida. En la primera época de su existencia terrenal, lo niños continúan viviendo en la conciencia de una unidad indivisa.

Repercusiones de un séptimo chakra predominantemente cerrado

Como hemos visto, la apertura y armonización de los chakras descritos hasta ahora pueden transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del chakra coronal siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con la intención del creador, y, por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas.

Si en los años en los que se va aproximando la evolución del chakra coronal (ver ciclos vitales) no te abres a las verdades espirituales, en esa época pueden aparecer sentimientos de inseguridad y desorientación. Deberías interpretarlo como una llamada de atención para mirar más hacia el interior. Probablemente también tomes conciencia de una cierta falta de sentido de tu vida anterior. La angustia ante la muerte puede aparecer igualmente con más claridad en tu conciencia. Tal vez intentes suprimir estos sentimientos corrosivos refugiándote en un buen número de actividades o cargando sobre ti nueva responsabilidad, para probar que eres imprescindible. Pero ocurre con no poca frecuencia que las personas en este estadio atraen hacia sí una enfermedad que les obliga al reposo. En caso de que no prestes atención a los mensajes, probablemente en tu vida posterior te quedarás estancado en las exterioridades y en las limitaciones de tu «yo» personal.

Posibilidades de purificación y activación del séptimo chakra

Experiencia natural

La amplitud e inmensidad, la proximidad al cielo y la liberación de los acontecimientos de tu vida personal, que puedes experimentar en la cima solitaria de una montaña elevada, son los más adecuados para favorecer una apertura de tu chakra coronal.

Terapia por el sonido

Forma musical: La música para el chakra coronal es el silencio. En el silencio todo nuestro ser está extremadamente vigilante y receptivo para el sonido divino que resuena a través de toda la

creación y que representa la fuerza del amor y de la armonía en todas sus manifestaciones. Pero cualquier música que te lleve a este silencio, que te prepare a él o te introduzca en él, es adecuada para el chakra coronal.

Vocal: El sonido «m» abre el chakra coronal. En la India se considera también una vocal. La «m» se entona en la clave de SI de la escala. Es como un zumbido perenne, sin limites y sin estructura. Así, representa la unidad indivisa, la conciencia pura, amorfa e ilimitada, en la que están contenidas en forma latente todas las formas.

Mantra: OM

Cromoterapia

El violeta y el blanco actúan abriendo y ensanchando el chakra coronal.

El color violeta provoca una transformación del espíritu y el alma y los abre a dimensiones espirituales. Disuelve limitaciones y puede llevarte a la vivencia de la unidad cósmica.

El color blanco contiene el espectro entero con todos los matices cromáticos. Integra los diferentes planos de la vida en una totalidad jerárquicamente superior y abre el alma a la luz al conocimiento y a la curación divinos.

Gemoterapia

Amatista: El fuego rojo de la actividad y la luz azul de la sensibilidad, del silencio y de la amplitud se unen en la amatista en una nueva fuerza. La amatista proporciona una tranquilidad llena de vida en la que se disuelven las angustias y las inarmónicas, y transmite confianza y entrega a las fuerzas del universo. Dirige el espíritu hacia la infinitud y favorece la meditación y la inspiración.

Cristal de roca: El cristal de roca guía al hombre a una totalidad mayor que aúna en sí armónicamente la variada multiplicidad de la vida. Aporta claridad y luz al espíritu y al alma y promueve el conocimiento espiritual. Ayuda al alma a unirse con el alma universal. Además, disuelve los estancamientos y bloqueos, proporciona protección y da nueva energía.

Aromaterapia

Olíbano: No es casual que el incienso, que se obtiene de la resina del olíbano, sea el medio clásico utilizado en las ceremonias religiosas para hacer sahumerios. Su aroma tiene un efecto sublimador sobre el espíritu y el alma y purifica la atmósfera. Permite dejar atrás lo cotidiano, profundiza la capacidad de la fe y eleva el alma a un plano donde puede convertirse en receptáculo para la luz divina.

Loto: La flor de loto es en Oriente un símbolo de belleza y perfección espiritual. Hundiendo sus raíces en el lodo se eleva con su flor por encima de él. Igualmente, un hombre completo que vive en el mundo; sin embargo, su auténtica esencia permanece intacta y es una con Dios. La luz y la armonía irradian partiendo de él y difunden al mundo amor, alegría y conocimiento. El aroma de la flor de loto porta este mensaje intrínsecamente. Dirige al alma sensible y dispuesta por el camino hacia la unidad con Dios.

Para la comprensión de las correspondencias astrológicas

EN la bibliografía especializada encontramos las más diversas correspondencias de los planetas y las constelaciones con cada uno de los chakras. Evidentemente, hay varios sistemas que parten de diferentes premisas. Por ejemplo, a los planetas y las constelaciones se les asignan determinados colores. A través de estas correspondencias cromáticas podemos extraer conclusiones sobre los chakras relacionados, puesto que cada uno de ellos también tiene una determinada radiación cromática. Otros sistemas parten de los elementos, que están en correspondencia tanto con las constelaciones como con los chakras. Otras posibilidades son las que ofrecen las correspondencias de los órganos y partes del cuerpo con los planetas y constelaciones, lo que nos permite sacar conclusiones sobre las correspondencias con los chakras. Con frecuencia encontramos también una combinación de varios sistemas diferentes. Otro sistema asigna los siete planetas de la astrología clásica (Sol, Luna, Mercurio, Marte, Júpiter y Saturno) a los siete chakras. Aquí se acentúa el hecho de que las correspondencias varían en una evolución superior del hombre, con lo cual también se incorporan los planetas transatúrnicos (Urano, Neptuno y Plutón), que no fueron descubiertos hasta tiempos recientes.

Pensamos que todos y cada uno de estos sistemas tiene una cierta validez y que reconoce determinados aspectos del campo de manifestación de cada chakra. Naturalmente, en las correspondencias astrológicas que hemos indicado en los capítulos dedicados a los chakras individualmente, hemos tenido en cuenta las diferentes posibilidades de asignación siempre que nos han parecido sensatas y lógicas, y en cada caso hemos mencionado con palabras clave el aspecto o el funcionamiento e chakra representado mediante los correspondientes planetas y constelaciones.

Posibilidades para purificar y activar los chakras

LA apertura de los chakras es un viaje hacia ti mismo, un viaje hacia la vida y un viaje hacia Dios. Es un método holístico de desplegar todos los potenciales depositados en ti como hombre.

Algunas de las posibilidades que se nos ofrecen las hemos llamado «terapias», lo que no debe entenderse en el sentido de que estas aplicaciones sólo pueden utilizarse en la práctica médica. La palabra «terapia» procede del griego «therapeua», y significa «prestar apoyo a alguien en su camino»: y en este sentido, por ejemplo, los aromas, los sonidos, los colores y las piedras preciosas pueden sernos acompañantes de gran ayuda en nuestro camino hacia la apertura y armonización de los chakras.

Si los efectos positivos de la terapia por los chakras deben ser duraderos, deben ir emparejados con un proceso interno de maduración y crecimiento. Para conseguirlo, te rogamos que tengas en cuenta lo siguiente:

1) Selecciona una o varias de las formas de terapia con chakras que hemos mostrado y que te resulte más evocadora, y practícala con la máxima regularidad posible. Selecciona tu propia medida. Sólo de esta forma es posible un desarrollo continuado.

2) Si durante una terapia con chakras se desatan bloqueos en los chakras, es posible que vuelvas a revivir las experiencias o sentimientos que causaron los bloqueos. También pueden aparecer provisionalmente enfermedades crónicas manifestadas de forma aguda: de modo semejante a como ocurre la deseada reacción curativa en diferentes métodos de curación naturales.

Deja que estas reacciones se produzcan solas sin intervenir y sin enjuiciarlas. No reprimas ni tu risa ni tus lágrimas. Todo cuanto experimentes en ellas es un aspecto necesario y valioso de la depuración natural de tus chakras. Tú mismo notarás cuándo uno de estos procesos de depuración es demasiado intenso para ti. En tal caso, deja que el tratamiento vaya remitiendo suavemente y permanece aún un rato sentado o tumbado, prestando tu más fervorosa atención a los procesos que se producen en tu cuerpo y tu alma: hasta que dejen de proyectar sus sombras sobre ti.

3) Presta especial atención a la apertura y armonización del chakra cordial, que constituye el punto central del sistema de chakras, puesto que en él está el amor que te abre a la vida y a otras personas, un amor que es capaz de neutralizar todas las tensiones que podrían volver a cerrar tus chakras. Abriendo el chakra cordial puedes conseguir que también permanezcan abiertos los demás chakras y que su potencial pueda expresarse de la mejor forma posible.

4) Estáte atento para integrar en tu vida diaria todas las experiencias que te aporta la paulatina apertura de los chakras. No rechaces nada; contempla todo con franqueza y amor. Sólo así podrás entender los mensajes y aprovecharlos para tu vida y tu desarrollo.

Antes de pasar a tratar detalladamente cada una de las formas de terapia, nos gustaría avanzar algo fundamental para su comprensión: en el inicio de nuestra creación encontramos energía consciente, pura e ilimitada, una energía que aún no se ha manifestado, que es aún amorfa y sin atributos. Cuando esta forma de conciencia comienza a vibrar surgen estructuras energéticas que, con sus variaciones y transformaciones, provocan toda la multiplicidad de fenómenos de la creación. Cuanto más compactas sean las vibraciones de la energía consciente original, tanto más concreta y tangible será su expresión, hasta que finalmente surja de ella la denominada materia sólida.

Un principio semejante lo conocemos a partir de la física cuántica. Ésta describe un campo unificado, un ámbito de mínima excitación de la materia que contiene en forma latente todos los estados excitados de la materia, en cuyo exterior se presentan como fenómenos y provocan el mundo visible.

En el proceso de la manifestación de la energía consciente fundamental se desarrollan primero algunos patrones vibratorios fundamentales que atraviesan toda la creación en todos los planos.

Sabemos que la luz blanca incolora se difracta en los siete colores del espectro, de cuyas combinaciones se obtiene toda la riqueza cromática de nuestro mundo. Los mismos patrones oscilatorios fundamentales que en el ámbito de la luz se manifiestan como colores determinados. Los encontramos en el mundo de los sonidos, en forma de sonidos determinados. También aquí

existe una escala fundamental sobre la- que se apoya un número casi infinito de obras musicales. Lo mismo puede aplicarse al mundo abstracto de los números, al mundo de las formas y los movimientos (como se manifiesta, por ejemplo, en la danza), a los reinos vegetal y animal y al imperio de los aromas, los cristales y minerales, los metales, etc. En la astrología, los patrones de vibración fundamentales se expresan por los principios de los planetas y constelaciones concretas, y en el hombre los encontramos en forma de diferentes cualidades, ideas y sensaciones, así como en los funcionamientos de determinadas partes del cuerpo y órganos, que a su vez se corresponden con los chakras respectivos.

A través de la ley de la resonancia oscilatoria es posible incorporar también los chakras. Cuando por medio de nuestros sentidos interiores o exteriores nos fusionamos con un determinado patrón de vibraciones, se estimula y activa la vibración del chakra correspondiente.

Vamos a dar un ejemplo. Mediante la influencia de un tono cromático rosa suave se despierta en tu chakra cordial una sensación de suavidad y delicado amor. En el plano de las piedras preciosas, un cuarzo rosa provocaría una resonancia oscilatoria semejante, y en la música podría ser, por ejemplo, la suave melodía de un arpa o un violín. También un toque delicado y amoroso puede provocar en tu chakra cordial una vibración correspondiente y contribuir a abrirlo y activar su propia vibración. De esta forma, en todos los ámbitos de la creación encontrarás manifestaciones que se corresponden con el principio de la suavidad y del amor delicado y que lo despiertan en ti.

En los capítulos que preceden hemos asignado a cada chakra sus experiencias naturales, colores, piedras preciosas, sonidos y aromas correspondientes, que pueden utilizarse para una terapia con chakras. Cuanto más clara, pura y natural sea la vibración del medio que utilices, tanto más efectiva será para activar la vibración de tu chakra en su forma pura y original y para neutralizar influjos negativos o una disfunción del chakra.

Experiencia natural

La naturaleza ofrece una cantidad inmensa de posibilidades para actuar sobre los chakras, purificándolos, armonizándolos o activándolos. La belleza de sus paisajes, sus aguas, sus animales, sus flores y sus plantas, se une a las vibraciones de los tres chakras inferiores y potencia y favorece su funcionamiento original. En combinación con los tres chakras superiores, la belleza de nuestro planeta ayuda a manifestar y estabilizar las energías de estos chakras. El cielo, con sus cambiantes colores, luces y estrellas, ejerce un efecto ensanchador y elevador sobre los tres chakras inferiores, y ayuda en su funcionamiento original a los tres chakras superiores. En el chakra cordial, la belleza del cielo y la tierra se une con sus vibraciones específicas en el amor.

Deja que las experiencias naturales actúen sobre ti en una actitud de silencio interior, de receptividad y de agradecimiento. Esto te abre y te hace sensible a todos los influjos curativos amplificadores y propicios para la vida.

Concéntrate con toda cautela en el chakra correspondiente mientras te imaginas que a través de ese chakra acoges en ti la experiencia natural concreta. Deja que emerjan en ti todos los sentimientos y sensaciones: son expresión del efecto purificador y activador que la experiencia natural consciente ejerce sobre tu chakra.

Terapia por el sonido

El sonido son vibraciones que se hacen audibles. Si nuestro sentido del oído tuviera un mayor alcance y pudiera percibir todas las frecuencias con cualquier intensidad, oiríamos la música de las flores y las plantas, de las montañas y los valles, el cántico del cielo y de las estrellas, al igual que la sinfonía de nuestro propio cuerpo.

Los conocimientos de la moderna ciencia confirman todo lo que los místicos y sabios de todas las culturas sabían y han utilizado para la armonización, curación y ampliación de la conciencia del hombre: toda la vida de la creación es sonido. El hombre y su mundo han surgido por sonidos y son mantenidos por ellos.

La ciencia nos confirma que todas las partículas del universo, al igual que todas las fuerzas de radiación, todas las fuerzas naturales y cualquier información, reciben sus propiedades específicas por su estructura musical: por la frecuencia y el patrón, así como por los armónicos superiores de sus vibraciones específicas.

Efectivamente, el universo, de los miles de millones de posibles vibraciones físicas, elige con una frecuencia abrumadora (relación de uno a un millón) las pocas que poseen carácter armónico, las proporciones de las series de armónicos, de las escalas mayores, y en más raros casos, de las escalas menores, de las escalas de música sacra, de los ragas indios, etcétera.

Por ejemplo, los protones y neutrones del oxígeno vibran en una escala mayor; en el surgimiento de las plantas verdes vivas a partir de la luz y la materia se producen tritonos: cada flor y cada brizna de hierba canta de esta forma su propia canción, y todas estas canciones suenan conjuntamente armoniosas. Si no lo hicieran así, no prosperarían juntas, como efectivamente es el caso con algunas especies de plantas.

Muchos de nuestros conocimientos actuales sobre las plantas debemos agradecerlos a la moderna espectroscopia fotoacústica. Por ejemplo, gracias a su ayuda se hizo audible la floración de un capullo de rosa: un estruendo semejante a un órgano que recuerda los sonidos de una tocata de Bach. Y la moderna radiotelescopía nos ha confirmado que también el cosmos está lleno de sonidos, que cada cuerpo celeste tiene su propio canto. Nuestra música es una imitación de esta música de la vida. En los servicios religiosos de muchos pueblos representa una repetición del acto de la creación. Es una energía importante para la vida que penetra todas las manifestaciones: una energía que tiene la fuerza suficiente para conservar y renovar la vida. Podemos aprovecharla para unirnos de nuevo con las fuerzas de la vida, que son eficaces en el núcleo más íntimo de todas las cosas, para devolver el equilibrio a nuestras energías y aportar un estado de armonía con la vida en todo el universo.

No obstante, no toda la música es adecuada para este fin. Por propia experiencia, sabemos las diferentes sensaciones que desencadenan en nosotros los diferentes tipos de música. La música puede tener un efecto relajador y sedante; puede llevarnos a un estado de equilibrio y de armonía; puede ser vivificadora e inspiradora; o también ser superficial y trivial. Los sonidos inarmónicos pueden incluso provocar nerviosismo y agresividad, o una sensación de desconcierto o desanimo.

El efecto de los diferentes tipos de música se hizo palpable intuitivamente en numerosas demostraciones efectuadas con especies animales y plantas seleccionadas. Por ejemplo, con música clásica, las gallinas ponen más huevos, y también las vacas dan más leche; por contra, con música de rock disminuye rápidamente la frecuencia de puesta de las gallinas, así como la producción de leche de las vacas. Las plantas que fueron rociadas durante un largo periodo de tiempo con música de rock se entristecían y crecían, creciendo en sentido opuesto al de los altavoces. Por el contrario, ante la música clásica reaccionaban con un crecimiento más rápido y daban más hojas y frutos que las plantas del grupo de control que no fueron expuestas a ningún tipo de música. Las plantas parecen preferir particularmente la música de Bach. Al oír estos acordes, algunas especies de plantas se inclinaron hasta formar un ángulo de 35 en dirección al altavoz. La música del sitar árabe parece ejercer una influencia extraordinariamente positiva. En este caso, el ángulo de inclinación llegó hasta 60 grados, y las plantas situadas cerca del altavoz llegaron incluso a envolverlo, como si quisieran unirse con la fuente de esa música que propiciaba la vida. A la música folk y country las plantas parecen reaccionar de forma neutra: no mostraron ningún tipo de reacción que las diferenciara de las del grupo de control.

Lo que se aplica a plantas y animales cabe aplicarlo también a los hombres. Si queremos activar y armonizar nuestros centros energéticos con ayuda de la música, debemos seleccionarla cuidadosamente.

En los capítulos sobre cada uno de los chakras encontrarás suficiente información sobre el tipo de música que es adecuado para activar y armonizar cada uno de los centros energéticos. Echa una ojeada a tu colección de cintas y discos. Probablemente podrás encontrar en ella algo de música adecuada para los chakras: quizás incluso alguna por la que sientas predilección para un chakra determinado. Además de nuestras indicaciones, sigue tu intuición. Al comprar nuevas cintas o discos, deberías prestar atención a cual de los chakras corresponde cada música. Elabora tranquilamente unas notas sobre el tema. De esta forma siempre podrás recurrir rápidamente a la música correspondiente cuando quieras influir sobre un determinando centro energético. También puedes construirte tú mismo un viaje musical a lo largo de los siete chakras grabándote en una cinta trozos de tu música preferida para cada uno de los centros energéticos, con fragmentos de 3 a 5 minutos de duración. Haz que cada uno de los fragmentos musicales comience y termine suavemente. Comienza por la música para el centro radical y graba los fragmentos que correspondan a los diferentes chakras hasta el centro de la coronilla.

Un viaje musical de este tipo por los chakras puedes encontrarlo en la cinta o disco compacto titulado Chakra Meditation *. Esta mezcla fue especialmente compuesta para la

* Chakra-Meditation («Meditación con chakras»), de Shalila Sharamon y Bodo J. Baginski. Editorial Windpferd-Verlag, Aitrang, 1990.

terapia y la meditación con chakras. La primera cara de esta cinta sirve de apoyo para el viaje fantástico, cuyo texto puedes consultar a partir de la página 215 de este libro. La otra cara sólo

está ocupada con esta música de chakras. Se basa en el conocimiento de que cada centro energético tiene asignado un tono determinado de la escala y un modo determinado:

Do profundo y Do mayor para el primer chakra;
Re y Re mayor para el segundo chakra;
Mi y Mi mayor para el tercer chakra;
Fa y Fa mayor para el cuarto chakra;
Sol y Sol mayor para el quinto chakra;
La y La mayor para el sexto chakra;
Si y Si mayor para el séptimo chakra.

Además, en la composición de esta música se eligieron instrumentos, ritmos y cadencias individualmente adaptados a cada chakra para producir una activación y armonización óptima de los centros energéticos, y con ello de todo tu ser. Este viaje por el mundo de los sonidos puedes efectuarlo aisladamente o como apoyo y complemento a las restantes formas de terapia descritas en el presente libro.

También es adecuado para este mismo fin la Spectrum-Suite, de Steven Halpern, que igualmente se compuso teniendo en cuenta los tonos y modos correspondientes a cada chakra Al igual que muchas otras composiciones musicales de estilo «Nueva Era», esta música es muy sencilla. Lo único que exige es lo que se denomina una audición pura, es decir, una audición liberada de todos los patrones racionales y sentimentales a que estábamos habituados hasta ahora.

La obra más amplia que nosotros conozcamos de música chakra es el *Chakra-Orgel**, publicada asimismo en la editorial Windpferd-Verlag. Está compuesta de siete juegos, cada uno de los cuales contiene unas instrucciones para la meditación con chakras, una cinta con música chakra (especialmente adaptada a cada uno de los centros energéticos) y una introducción hablada para la meditación; además, para cada

* Chakra-Orgel («Órgano de chakras»), de Marianne Uhl. Editorial Windperd-Verlag, Aitrang, 1989

chakra hay una mezcla especial de aromas y una piedra preciosa. Cada cinta tiene una duración de 60 minutos: 30 minutos de música de chakra y 30 minutos de música como introducción a la meditación.

Para efectuar la terapia con música de chakras debes sentarte o tumbarte cómodamente de forma que puedas relajarte.

Si estás sentado, ten en cuenta que la espalda debe estar recta, para que las energías puedan fluir sin obstáculos entre los diferentes centros energéticos.

Ábrete a la música y deja que fluya dentro de ti. Deja que sus vibraciones modifiquen las vibraciones de tu cuerpo, de tu espíritu y de tu alma. Deja a un lado tus expectativas e ideas e introdúcete en su sonido, métete completamente en él. En la primera parte de la música dirige suavemente tu atención, sin efectuar ningún esfuerzo, hacia el centro radical, y «observa» lo que allí sucede. Permite todas las imágenes y sentimientos que la música desencadene en ti. Experimentarás cómo, a medida que asciendes de un chakra al siguiente, te vas encontrando cada vez más relajado, y al mismo tiempo te sientes más vivo y feliz. Tal vez sientas que los sonidos operan con una intensidad muy particular en determinados centros energéticos, o quizás percibas claramente los bloqueos en algún chakra. En tal caso, la siguiente vez puedes favorecer el flujo energético en ese chakra con algunos cristales de roca (ver el capitulo correspondiente a la terapia con piedras preciosas).

Cuando la música haya dado su último acorde, disfruta durante un rato el silencio que se ha producido.- Es un silencio vivo que probablemente experimentes raras veces. Al igual que la luz incolora contiene todos los colores, este silencio contiene todos los sonidos del universo. En este maravilloso y pleno silencio tu alma está extraordinariamente despierta y dispuesta a captar el sonido divino que resuena a través de todos los fenómenos, y a las manifestaciones o revelaciones que esta «voz de Dios» te ofrece.

Para finalizar, imagínate cómo el silencio parte desde el chakra coronal y fluye a todos los centros energéticos.

Puedes repetir este baño purificador y vivificante de energía espiritual todas las mañanas y todas las tardes; o siempre que sientas necesidad; o, sencillamente, cuando quieras disfrutar.

Si tienes algún fragmento de música que te guste especialmente porque te relaja, te tranquiliza, te transporta y te llena de alegría interior en mayor medida que los demás, también puedes utilizarlo, como es natural, como apoyo para cualquier otra forma de terapia.

También nos gustarla recomendarte el baile. Una vez que has compuesto tú mismo un viaje musical a través de los chakras, baila a sus sones siempre que te sientas con ganas de hacerlo. Deja que sea tu cuerpo el que encuentre las formas de expresión adecuadas. Mediante esta danza, vibras al unísono con el juego en movimiento de la creación en todos los planos. Sus fuerzas pueden expresarse a través de tu cuerpo y fluir con más intensidad dentro de las acciones de la vida diaria. Naturalmente, también puedes bailar al son de la música de cada chakra concreto, si quieres unirte preferentemente con las fuerzas de este centro energético y expresarlas activamente

Queremos presentarte sólo dos terapias más relacionadas con el sonido, o meditaciones con sonido, que también te serán muy eficaces. Aquí, el único instrumento es tu propia voz, de forma que las vibraciones te penetren por dentro y por fuera. Además, cada vez entonarás un solo tono para revitalizar cada uno de los chakras individualmente.

Por la teoría de los armónicos sabemos que en cada tono están contenidos todos los demás, aunque nosotros normalmente no los percibimos conscientemente. Cuando vibra una cuerda (y también nuestras cuerdas vocales son como las cuerdas de un instrumento), no vibra sólo la cuerda entera es decir, el tono fundamental, sino que resuena también la mitad de la cuerda, es decir, la siguiente octava superior; y también resuenan los dos tercios de la cuerda, es decir, la quinta; y resuenan tres cuartos de la cuerda (la cuarta), y un quinto de la cuerda (la sexta mayor), y cuatro quintos de la cuerda (la tercera mayor), y cinco sextos de la cuerda (la tercera menor), etcétera. Esto significa que toda la escala resuena como serie de armónicos. En la India existen varios instrumentos, que destacan y acentúan de manera muy especial los armónicos, de forma que puedan ser percibidos conscientemente por el oído humano. Algo similar sucede en el canto armónico

Para nosotros, el conocer los armónicos que resuenan involuntariamente significa que, con cada tono que entonamos para un determinado centro energético, también se producirá un efecto sobre todos los demás centros, de forma que cada vez, además de estimular un chakra individual, surgirá una armonía con todos los restantes centros energéticos.

Ambas formas de la terapia por el sonido puedes efectuarlas sentado o de pie: si estás sentado, preferentemente en la posición de loto, o en la posición del sastre o del diamante (de rodillas, con el trasero apoyado sobre los talones).

La primera de las formas de terapia por el sonido que queremos exponerte aprovecha los tonos de la escala que están asignados a los chakras, así como las vocales del alfabeto, teniendo en cuenta que en la India la «m¨ también se considera vocal. El efecto de las vocales puedes consultarlo en los capítulos dedicados a los chakras.

Entona las vocales al espirar. Canta cada vocal tres veces con intensidad normal, dirigiendo tu atención al chakra correspondiente, y deja que el tono entre en resonancia en esa zona.

Comienza con el chakra radical y canta las vocales en el siguiente orden:

«u» en do profundo para el primer chakra,
«o» cerrada en re para el segundo chakra,
«o» abierta en mi para el tercer chakra,
«a» en fa para el cuarto chakra,
«e» en sol para el quinto chakra
«i» en la para el sexto chakra.
«m» en si para el séptimo chakra.

En las vocales del alfabeto está contenido todo el cosmos. Te conducen hacia el interior y hacia el exterior, hacia abajo y hacia arriba, y están coronadas por la «m¨ de la unidad perpetua.

Puedes recorrer la escala entera una vez hacia abajo y una vez hacia arriba. Después, permanece un rato en silencio como se ha descrito, y deja que resuenen las experiencias.

La última forma de terapia por el sonido: en lugar de las vocales utiliza los mantras radicales asignados a los chakras. Los mantras son sílabas meditativas que actúan a través de vibración. Expresan determinados aspectos de la unidad indivisa divina y unen a los meditantes con esta fuerza cósmica. Para la meditación con los chakras se utilizan los denominados mantras bija o mantras radicales. «Bija significa energía simiente, fuerza radical, la fuerza que hay detrás de toda manifestación material. En ellos se concentran en gran medida las manifestaciones especiales de la unidad suprema. Vamos a enumerar aquí una vez más los mantras bija que activan cada uno de los chakras.

LAM para el primer chakra.

VAM para el segundo chakra.
RAM para el tercer chakra
YAM para el cuarto chakra
HAM para el quinto chakra.
KSHAM para el sexto chakra.
OM para el séptimo chakra.

Que nosotros sepamos, no entra dentro de la doctrina tradicional entonar los mantras radicales en los tonos de la escala. Pensamos que deberías probar de qué forma te resulta más agradable y efectivo. También puedes recitar los mantras interiormente, sin sonido audible.

Dado que las dos terapias por el sonido descritas en último lugar (o meditaciones por el sonido) requieren muy poco tiempo, puedes practicarlas con facilidad todos los días. Al hacerlo es mejor que, al igual que en todas las demás formas de terapia lleves puestas ropas lo más naturales posible, y que te rodees dé plantas naturales. Hemos descrito al principio de este capitulo como todas las cosas generan su propia música. Estas vibraciones repercuten sobre nosotros igual que las vibraciones de la música audible y de los ruidos perceptibles, si bien en una media menor. Generan en nosotros una resonancia que modifica nuestros propios patrones de vibración o que puede perturbar su funcionamiento armónico. Podemos suponer que todas las cosas crecidas y surgidas de forma natural provocan sonidos armónicos en consonancia entre sí y que nos ponen en sintonía con la gran sinfonía de la creación. Por contra, las sustancias y materiales creados artificialmente generarán casi siempre disonancias, comparables con a los ruidos, con frecuencia desagradables, que generan las máquinas creadas por el hombre Esto puede ser una razón por la que las personas sensibles no se sientan bien ni en el mundo del plástico ni con ropa sintética.

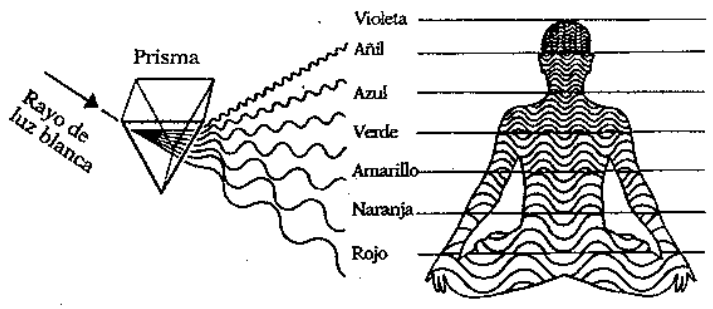
Si practicas regularmente de la forma descrita una cualquiera de las terapias por el sonido, sentirás cómo te vas abriendo cada vez más a la música de la vida.

Para finalizar este capítulo, quisiéramos decir unas palabras del músico sufí indio Hazrat Inayat Khan: «La experiencia de la armonía y de la unicidad puede hallarla un hombre en todas partes: en la belleza de la naturaleza, en los colores de las flores, en todo en cuanto ve, y en todo cuanto encuentra a su paso. En las horas de meditación y de soledad y en las horas en las que está inmerso en el mundo. Dondequiera que oiga música experimenta una alegría y armonía plenas. Al derribar los muros que le rodean experimenta la unicidad con lo absoluto. Este ser uno es una manifestación de la música de las esferas».

Cromoterapia

Los colores son sonidos que se han hecho visibles, si bien vibran con frecuencias mucho más elevadas de las que puede percibir nuestro oído. Para su percepción, la naturaleza ha creado otro medio: el ojo. A través de su forma de vibración especifica (longitud de onda o frecuencia), los colores ejercen sobre nosotros una poderosa influencia, con independencia del hecho de que lo hagan conscientemente o no. Siempre estamos expuestos a influencias cromáticas: fenómeno que comienza con los grandiosos fenómenos de la naturaleza, el azul del mar y del cielo, el verde de los bosques y las praderas, el marrón del terruño recién arado, el amarillo de la arena del desierto, y hasta el cambiante juego de colores de la aurora y el crepúsculo. Pero también nuestro pequeño mundo individual está marcado y configurado cromáticamente: a través de nuestro vestido y nuestra ropa de cama, de los muebles y alfombras de nuestra vivienda y del puesto de trabajo; incluso el color de nuestros alimentos tiene sus repercusiones. En todas partes estamos expuestos a las vibraciones cromáticas, cuyo efecto se percibe consciente o inconscientemente.

Utilizar los colores consciente y sensatamente, o aprovecharnos de su efecto, es algo que está a nuestro alcance, y que casi debería darse por hecho. Las diferentes vibraciones cromáticas influyen sobre nosotros en gran medida a través de los chakras. En los capítulos dedicados a cada uno de los chakras de este libro se describen los colores que están en estrecha relación con el chakra mencionado. Básicamente, son los colores espectrales de la difracción de un rayo de luz, de los que se asigna uno a cada chakra. Todos nosotros conocemos esta difracción de la luz, que se produce cada vez que un rayo de luz incide sobre un vidrio con un ángulo determinado, o también sobre un prisma fabricado especialmente para este fin.



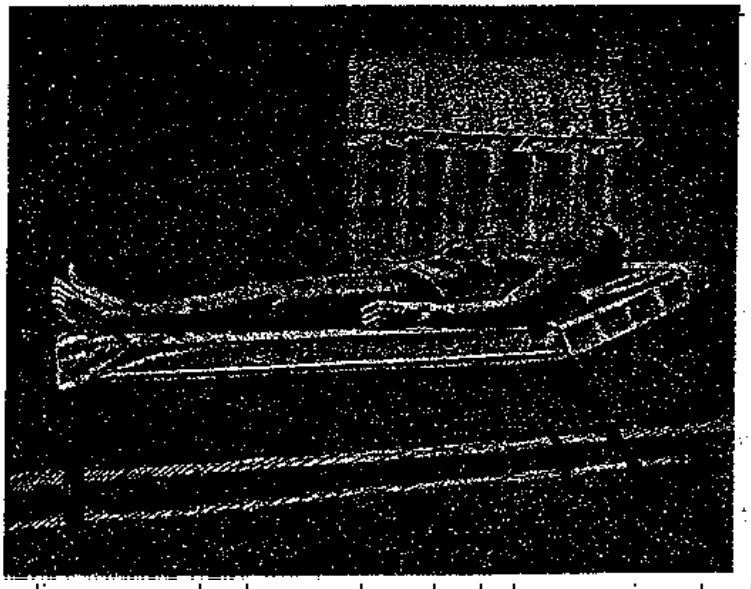
Un rayo de luz blanca se difracta cuando atraviesa un prisma, descomponiéndose en los siete colores del espectro, que se hacen visibles con sus frecuencias o longitudes de onda diferentes. Al mismo tiempo se representa su correspondencia con los chakras

En la naturaleza estos colores se hacen visibles cuando atraviesan una gota de lluvia o de rocío, y en el arco iris podemos contemplar este espectáculo en su forma más sublime. En él tenemos todos los colores espectrales en su forma más pura. Y cuando curamos con colores, éstos deberían ser también lo más puros posible.

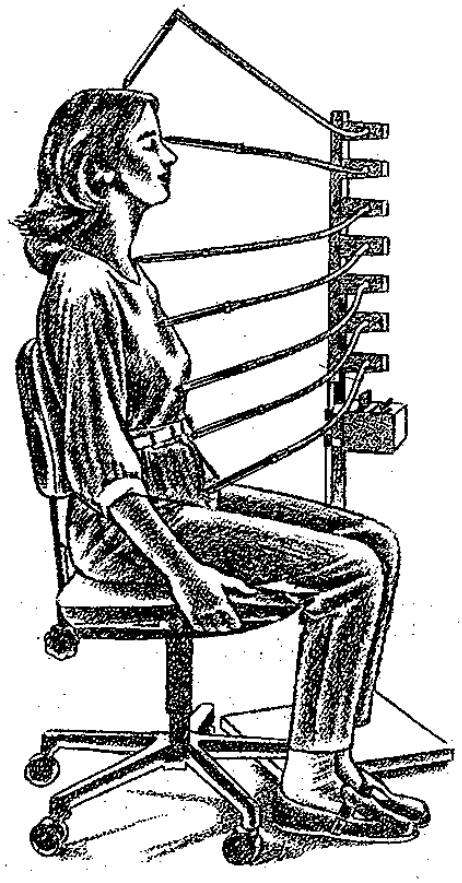
En la práctica terapéutica utilizamos con frecuencia una lámpara de cromoterapia especial, en la que colocamos planchas de cristal tintadas mediante las que irradiamos voluntariamente a los pacientes. Incluso esta simple medida revela ser muy eficaz. Mejor aún serla un radiador cromático especial, con el que podrían irradiarse de forma óptima y simultánea los siete chakras.

Hasta ahora no conocemos un aparato semejante, por lo que aquí hacemos un esbozo a título de sugerencia:

Naturalmente, también puedes utilizar una lámpara de escritorio absolutamente normal con una lámina de papel de color situada delante (cuidado con el calentamiento: ¡peligro de incendio!), e



irradiar con esa luz la zona de cada chakra por ejemplo, durante 5-10 minutos, o incluso el cuerpo entero.



Una posibilidad altamente interesante de la cromoirradiación es la que ofrece desde hace algunos años el gemólogo Joachim Roller. Este investigador desarrolló un pequeño radiador puntual en cuya parte delantera se encuentran diferentes piedras preciosas, de forma que el rayo de luz, al estar focalizado en haz y atravesar la piedra preciosa, alcanza una cualidad vibratoria específica y óptima. Cada uno de los radiadores con piedra preciosa pueden ajustarse de tal forma que, por ejemplo, permiten adaptarlo individualmente a una persona sentada. El principio de esta aplicación especial se basa en el principio de los conocimientos ayurvédicos, de los que Joachim Roller se ocupó en sus dilatados años de estudios.

Su consecuencia terapéutica, demostrada en varios simposios, habla por sí sola. Él oferta este irradiador de piedras preciosas como juego de elementos para trabajar con chakras, o también individualmente. No son baratos, pero, a pesar de ello, muy recomendables para la terapia de los chakras.

Con todo, los conocimientos del especial efecto de la luz filtrada no son nuevos. Ya los antiguos egipcios, e incluso los griegos, utilizaban las vibraciones cromáticas de forma controlada y consciente para curar a los pacientes. Dependiendo de la dolencia del paciente, se colocaba a éste en una estancia con grandes ventanales que se cubrían con telas de colores, por ejemplo, azules, rojos o violetas. La luz incidente del sol alcanzaba una nueva cualidad vibratoria que repercutía positivamente en determinadas enfermedades, de forma tanto física como psíquica y anímica. Estamos seguros de que este método continúa siendo practicable hoy día. En nuestras iglesias encontramos a menudo grandes vidrieras que dan una nueva cualidad a la luz incidente. Suponemos que los antiguos arquitectos de las construcciones sagradas conocían este efecto, y que utilizaban los colores reflexivamente y con conocimiento del tema.

Irradiador de piedras preciosas.

Es evidente que el color de nuestra ropa (también de nuestra ropa interior) ejerce una gran influencia sobre nuestro bienestar. Si quieres activar un chakra, lleva ropa del color idóneo para él en la zona correspondiente. También puedes ejercer una clara influencia sobre tu bienestar con el color de la lencería de cama. Por ejemplo, si te sientes permanentemente débil y falto de energía, podrías emplear papeles pintados rojos y cortinas rojas, y colocar un buen número de flores rojas a tu alrededor. También los alimentos, especias y bebidas rojos son adecuados para fortalecer un primer chakra débil. El zumo de remolacha, que ayuda en caso de anemia, tiene sentido también desde el punto de vista de la cromoterapia. A fin de cuentas, nuestra fantasía no tiene limites en la aplicación de la cromoterapia: siempre que tengamos en mente al mismo tiempo el esquema fundamental cromático de los chakras.

Deberíamos pensar que toda la creación está estructurada según determinados principios cromáticos razonables. No es ninguna casualidad que nuestra sangre sea roja, es decir, que presente el mismo color que las ascuas de fuego o que un volcán. El color rojo siempre está relacionado con la energía y la actividad: da lo mismo que una rosa roja atraiga a un insecto para la polinización o que las luces de neón rojas de un bar animen a sus clientes a actividades sexuales; es siempre un único e igual principio el que se esconde tras ello. Conocemos el concepto de «barrio chino»* para aquellos barrios de la ciudad en cuyos establecimientos se puede encontrar el amor a cambio de dinero. En el ámbito de la sexualidad, el color rojo expresa el instinto puramente físico. Por contra, el color naranja, al estar relacionado con el segundo chakra, invita más al placer de una sensualidad más refinada, que conduce a una alegría vital más profunda; invita a un erotismo en el que también desempeñan su papel los sentimientos del amor. A este respecto, nos parece interesante el hecho de que el color preferido de los adeptos de Bhagwan fuera durante muchos años el color naranja. Estos pocos ejemplos nos permiten

* En alemán, literalmente, «barrio de luz roja»; los establecimientos del sexo se caracterizan a veces por el uso de luces rojas en el exterior. (N. del T.J

darnos cuenta de que, al menos parcialmente, se conoce y aprovecha el efecto de los colores. Y esto ocurre, sin embargo, sólo en unos pocos ámbitos de nuestra existencia. Una premisa óptima para un aprovechamiento tan sencillo como efectivo de las vibraciones cromáticas sólo se da cuando conocemos las correspondencias cromáticas de los siete chakras principales y las aprovechamos sensatamente a la luz de la doctrina de los chakras.

¿Quién intentaría continuar atizando un volcán? Pues en la vida esto sucede muy a menudo. Queremos darte un ejemplo extraído de nuestra propia vida. Un día vino a la consulta de Bodo una monja que se quejaba de determinados problemas en la zona dorsal inferior. Cuando se tumbó en la mesa de tratamiento, a Bodo le extrañó la ropa interior de color rojo chillón que llevaba, pues para esta religiosa resultaba casi imposible expresar libremente hacia fuera su sexualidad. Lo que se había producido era una masiva sobrecarga de energía en la zona terminal de la columna vertebral (primer chakra). De tal forma que el color de ropa interior que llevaba estaba contraindicado.

Si esta mujer se hubiera expuesto, por ejemplo, a la acción de vibraciones cromáticas violetas, habría encontrado una ayuda para transformar «espiritualmente» su sobrecarga energética, y con el azul habría podido amortiguar ligeramente estas energías, o neutralizarlas.

En este ejemplo nos damos cuenta claramente de cuál es el alcance de las vibraciones cromáticas; y como la imagen de una monja con ropa interior de color rojo chillón no es fácil de olvidar, te hemos contado esta experiencia, ya de por sí extraordinaria.

Conociendo las relaciones que existen entre los colores y nuestros centros energéticos, podemos aplicar de forma consciente y dirigida las vibraciones cromáticas. Si, por ejemplo, queremos activar nuestro chakra cordial, lo mejor es que pongamos muchos acentos cromáticos en el rosa suave: podemos colocar flores rosas en la vivienda y en el puesto de trabajo, llevar ropas preferentemente de color rosa, o incluso llevar las tantas veces citadas «gafas rojas» a través de las cuales vemos efectivamente el mundo de color de rosa. También existen bombillas rosas, velas de color rosa o incluso aditivos para el baño del mismo color, y si nos preparamos un yogur o un pudín, ¿por qué no también rosa? Como joya, llevaríamos el cuarzo rosa, por ejemplo; y en la mesilla de noche, en el escritorio o en la cocina podríamos colocar algunas piedras preciosas de color rosa.

Si quieres rodearte continuamente de este color delicado para el corazón, puedes colorear de rosa tu vivienda o incluso una habitación que elijas: con cortinas, alfombras, papeles pintados y tapicería puedes poner los contrapuntos cromáticos adecuados. -

En nuestra cultura el rosa es el color preferido para los vestidos de las niñas recién nacidas, y en las mujeres adultas, el rosa es un color muy apreciado para la ropa intima. Evidentemente se considera una cualidad muy femenina desarrollar los refinados impulsos del amor en el chakra cordial. Aquí quisiéramos animar a los hombres a saltarse las convenciones y a que se rodeen también de impulsos cromáticos rosas si les parece indicado. Si no ves ninguna posibilidad de exponerte conscientemente a una vibración cromática predilecta, deberías decidirte por el blanco incoloro o por la luz blanca, pues, como ya se ha mencionado, la luz blanca pura (no luz de neón) contiene en sí todo el espectro cromático, y, por tanto, el color que eventualmente puedas usar. Llevando ropa de color blanco, o incluso exponiéndote a la radiación de la luz solar natural, estás aprovechando automáticamente todo el espectro cromático. Esta forma de aplicación ya era conocida entre los antiguos egipcios y los griegos: colocaban a sus enfermos al sol durante el día, o los envolvían en túnicas blancas.

Un efecto opuesto es el que tiene el color negro, que posee la menor vibración cromática; por lo tanto, constituye la aplicación cromática menos favorable de todas las posibles. Llevar permanentemente ropa negra conduce a una sensible amortiguación de todas las funciones de los chakras, y quien sea «un carácter lábil» pronto lo notará, aun cuando esta ropa esté precisamente ahora de moda.

Siempre que lleguemos a un conocimiento cualquiera, la elección (de actuar a favor o en contra de la naturaleza o de sus leyes) radica en nosotros. Somos libres: ¡Adoptemos nuestra propia decisión!

Una meditación cromática con los chakras

«Entiendo por genio la fuerza del alma, que piensa y forma ideas»

ARISTÓTELES (384-322 a.C.)

Todas las posibilidades de aplicación sobre las que hemos hablado son los denominados «métodos externos», con los que puedes abrirte a influencias provenientes del exterior y dejar que influyan sobre ti. Sin embargo, existen otras posibilidades excelentes de «interiorizar» colores. Esto exige un cierto grado de actividad por tu parte. Aquellas personas que por su carácter les gusta influir activamente en su destino, a menudo sienten éste como la posibilidad más eficaz de influir positivamente sobre sus chakras.

La palabra mágica es aquí «visualización». Significa que con nuestra energía espiritual hacemos surgir una imagen interior. Ésta es una facultad natural de todas las personas, y, por tanto, no resulta tan difícil practicarla. Este método ya ha sido utilizado con gran éxito por muchos médicos y psicólogos, entre otras en la oncoterapia. También se utiliza con frecuencia el término «imaginación», que puede entenderse aproximadamente como la fuerza de formar imágenes dentro, la capacidad de ver interiormente o como una fantasía creativa y dirigida. Lo interesante del tema es que nuestro espíritu dispone efectivamente de la posibilidad de hacer que se hagan realidad ideas figurativas intensas. Lo importante es que podamos afirmar plenamente la imagen interna. Es decir, que queramos transportarla realmente a la realidad.

La mayoría de los hombres dominan bastante rápidamente la técnica de la visualización; otros necesitan algo de práctica, pero el esfuerzo merecerá la pena con toda certeza.

A este respecto es interesante observar que, sobre todo, son las personas en cuyo horóscopo predominan fuertemente los símbolos del fuego (Aries, Leo y Sagitario) a quienes les resulta particularmente sencilla la visualización. Por la teoría de los chakras sabemos que al elemento fuego le corresponde la función sensorial de la visión. Las personas que más dificultades tienen con la visualización son las que tienen una dominancia de símbolos de la tierra (Tauro, Virgo y Capricornio). Para ellos, en general, es más conveniente la aromaterapia, puesto que al elemento tierra le corresponde el sentido del olfato. De modo que para toda persona hay algún ámbito en el que se siente particularmente cómoda, y otros con los que antes tendría que familiarizarse. Así lo ha determinado la «madre naturaleza», y es totalmente razonable.

Todo cuanto necesitamos para la visualización lo llevamos ya dentro de nosotros. No necesitamos para ella ningún medio auxiliar exterior, y sólo cuesta un poco de tiempo. Nuestros chakras reaccionan rápidamente a las imágenes interiores que nos formamos, y mediante la visualización cromática tenemos una posibilidad certera, y ante todo de máxima eficacia, de influir sobre ellos positivamente.

Para efectuar la meditación cromática sobre los chakras, sentémonos cómodamente pero con la espalda recta, de forma que la columna vertebral esté lo más recta posible (también puede hacerse el ejercicio tumbado, o de pie), cerremos los ojos y dejemos que interiormente nos venga la calma. La respiración debe ser sosegada y regular. Cuando nos asalten los pensamientos,

dejémosles que sigan fluyendo sin prestar atención. Así, gozaremos de algunos minutos de silencio Estaremos más tranquilos cada vez y nos abandonaremos totalmente al sentimiento de silencio y seguridad interiores.

A continuación dirigimos nuestra atención a la zona del primer chakra, que se sitúa en la base de la pelvis y se abre hacia abajo. Allí hacemos surgir una pequeña chispa de luz roja, que paulatinamente va haciéndose más y más grande cada vez, convirtiéndose lentamente en una esfera de luz roja luminosa y radiante. Esto puede durar aproximadamente un minuto, o algo más; el tiempo es accesorio, sólo es importante la imagen: y cuanto más tiempo seamos capaces de fijar esta imagen, tanto más intensa será la energía de este ejercicio Cuando la imagen interior parezca desvanecerse, recógela otra vez con toda tu inocencia ante tu ojo espiritual, sin presión y sin coacción. Contémplalo todo más bien como un juego. Sin embargo, se trata de un juego de un tipo muy especial. Es un juego con las fuerzas originales del cosmos, con las leyes regulares de la manifestación.

Pero aquí prestamos atención también a nuestros limites interiores. Habitualmente notaremos cuándo es suficiente En general, dos o tres minutos de visualización son más que suficientes. No pretendemos sobrecargar nuestros chakras, sino activarlos armónicamente. De forma que cuando hayas visualizado lo más claramente posible esa esfera de luz roja ardiente durante unos minutos en el lugar adecuado, ve dirigiendo tu atención suave y lentamente hacia el segundo chakra. Se encuentra a un palmo y pico por debajo del ombligo. Aplica ahí otra vez un sutil impulso cromático, pero esta vez de color naranja claro. Y otra vez este punto luminoso de color naranja irá haciéndose paulatinamente más trasparente, más claro más grande y más radiante. Intenta también percibir ahora con tus ojos interiores esta hermosa y luminosa esfera de color con la mayor claridad posible, e intenta mantener la imagen el mayor tiempo posible. Todo ello se realiza sin gran esfuerzo puesto que cuanto más natural es el proceso, tanto mejor. Cuanto más transparente y clara sea tu imagen, tanto más eficaz será tu ejercicio. Y cuando te parezca que ha sido suficiente, pasa con toda lentitud al siguiente centro, al chakra del plexo solar, que está situado aproximadamente a dos dedos por encima del ombligo. Aquí tu esfera de color irradiará una luz luminosa color dorado.

Al cabo de algunos minutos pasa con suavidad y sin esfuerzo al chakra cordial. Aquí nuestra esfera luminosa es de dos colores: rosa en el interior, con una corona verde claro en el borde. Percibe muy claramente estos colores y disfruta de su belleza durante unos instantes, hasta que se instaure un sentimiento de satisfacción y puedas continuar con alegres expectativas.

Algo más arriba, en la zona del chakra del cuello, visualizamos una nueva esfera luminosa de un azul claro radiante. Tampoco te sientas aquí forzado por nada; ve avanzando siempre según tu propia medida interior, sin exagerar, pues en este ejercicio debes sentirte siempre bien.

Y nuestro viaje cromático a través del sistema de los chakras continúa: ahora nos encontramos por encima de la base de la nariz, delante de la frente. También aquí aplicamos primero un pequeño impulso cromático, esta vez de un profundo añil, y también aquí se desarrollará a simple vista una magnifica esfera de color radiante. Intentamos fijarla ante nuestro ojo interior lo más claramente posible. En este momento lo único que cuenta es la esfera radiante de color añil.

Y, por fin, la conclusión: el chakra coronal, de colores violeta y oro; la culminación de nuestro ejercicio. Visualizamos nuestro impulso cromático en el punto más elevado, en el centro y encima de nuestra cabeza. Y también aquí se desarrollan a partir de la pequeña chispa luminosa unos rayos dorados con luz violeta cada vez más claros. Tal vez esta luz brille con más magnificencia que ninguna de las otras. Es un sentimiento maravilloso y exaltador el ser iluminado por esta corona luminosa. Dejamos que los rayos de esta luz iluminen todo el espacio hasta perderse en la lejanía

Así hemos hecho irradiar a los siete chakras, y permanecemos todavía un tiempo en silencio antes de volver a abrir los ojos lentamente. Para esta meditación necesitaras aproximadamente 20 minutos.

Si después escuchas a tu interior, con toda seguridad constatarás que estás tranquilo y equilibrado, pero al mismo tiempo fuerte y lleno de fuerza interior y jovialidad, abierto y protegido, en tu centro y sin levantar los dos pies de la tierra. Tu espíritu ha abierto y equilibrado tus centros energéticos por medio de la vibración cromática visualizada. Así eres dueño de tu cuerpo, pero también de tu cuerpo no material. Esto es lo que has podido experimentar con toda claridad.

Mientras escribimos estas líneas también hemos efectuado visualmente un recorrido por nuestros chakras, y los hemos activado y armonizado involuntariamente. Un sentimiento igual al que se tiene al final de unas cortas vacaciones, y sólo han sido necesarios unos minutos. Por eso estamos doblemente agradecidos por haber tenido la oportunidad de explicarte esta meditación. Es, efectivamente, una de las posibilidades más asombrosas para autosanar y armonizar cuerpo, espíritu y alma. En la mayoría de los casos, esta vía es mucho más rápida que acudir a la

farmacia, y además es un camino natural que podrías recorrer tranquilamente dos veces al día. Naturalmente, esta visualización cromática puedes unirla muy bien con otras formas de terapias con chakras, como la terapia por el sonido, la aromaterapia, los ejercicios respiratorios, etcétera.

Te rogamos que no te quedes en una compresión intelectual, pues eso sería poco provechoso para ti. Sólo la propia experiencia, la auténtica vivencia interior, puede hacerte avanzar, y hacerlo de una forma maravillosa y, además, sencilla

Nuestro poder está aquí y ahora, en nuestra conciencia ¡Adelante! ¡Merece la pena!

Gemoterapia

En todas las culturas superiores conocidas, las piedras preciosas no han sido estimadas sólo por su belleza, sino ante todo por sus poderes curativos y armonizadores. Las piedras preciosas han crecido a lo largo de millones de años en el seno e la tierra, han pasado en la más absoluta oscuridad por un proceso de refinamiento, depuración y purificación, hasta que en su forma definitiva han sido descubiertas y sacadas a la luz por el hombre.

Las piedras preciosas son particularmente idóneas para la terapia de los chakras. Creados a partir de los elementos de nuestro planeta madre, nos unen con la fuerza protectora, fortalecedora y nutritiva de la tierra. En su radiante belleza son portadoras de la luz en sus colores naturales más puros, y transmisores de energías y cualidades cósmicas.

Atraen a las fuerzas del cielo y la tierra, las canalizan y las irradian al mundo. Mediante sus estructuras cristalinas, contienen además principios ordenadores que nos unen retroactivamente con el orden cósmico, y tener un efecto armonizador sobre el cuerpo y el alma.

Si llevas o colocas encima tuyo una piedra preciosa, surgirá en ti una sutil resonancia de vibraciones. Las fuerzas y cualidades universales que continúan descansando en ti o que están bloqueadas, volcadas o distorsionadas, responden a la vibración de las piedras preciosas. Estas fuerzas se despiertan y reavivan en su forma original.

Para una terapia de los chakras deberías utilizar piedras preciosas de la mejor calidad. Cuanto más trasparentes sean las piedras y más pura sea su estructura, tanto más transparente y pura es también la energía que irradian y que insuflan en ti.

Antes de su aplicación, las piedras preciosas deben purificarse energéticamente, puesto que no sólo te transmiten energía a ti, sino que también captan sustancias perjudiciales del cuerpo o vibraciones negativas del cuerpo etérico o del entorno. De esta forma te purifican y te protegen. Algunas piedras, al hacerlo, se tiñen o se agrietan. Si es así, no deben seguirse utilizando. En tal caso, puedes devolverlas a la tierra, enterrándolas en ella. Al cabo de algún tiempo, observa tranquilamente si se han recuperado y han recuperado su color y transparencia originales.

Para depurar energéticamente las piedras preciosas puedes utilizar agua y sal marina. Para una depuración breve es suficiente que las mantengas uno o dos minutos bajo el agua del grifo, y que después las seques bien con un paño de fibras naturales limpio. Las vibraciones purificadoras del agua arrastran las cargas negativas de la piedra.

Para una limpieza en profundidad deja las piedras varias horas en agua corriente. Lo más idóneo para ello es un arroyo de aguas naturales y cristalinas. El agua corriente del grifo también sirve en caso de emergencia.

Otra posibilidad es colocar durante la noche las piedras preciosas en agua con sal marina pura, o también guardarlas en sal marina seca. En este último caso deben estar rodeadas de sal. La sal no debe utilizarse posteriormente. Lo mejor es que a continuación la devuelvas a la energía purificadora de la tierra. Después de la depuración puedes cargar energéticamente las piedras, exponiéndolas durante algunas horas a la luz del sol.

La depuración y la carga deben repetirse de cuando en cuando en caso de que las piedras preciosas se utilicen con frecuencia. La mayoría de las veces notarás cuándo necesitan un tratamiento así. En caso de una enfermedad, es aconsejable mantenerlas bajo el agua del grifo unos instantes después de cada aplicación. Cuando compres o te regalen las piedras preciosas, probablemente tendrán a sus espaldas un largo viaje en el que habrán absorbido toda clase de vibraciones extrañas. Por eso es bueno que las limpies en profundidad antes de su primera aplicación, y que las recargues, si es posible con energía solar. Después están listas para transmitirte sus energías de la mejor manera posible.

Tal y como hemos descrito en los capítulos sobre los chakras, cada uno de ellos tiene asignadas varias piedras preciosas Para el tratamiento con piedras preciosas, selecciona aquella piedra cuyas propiedades específicas consideras que serán más provechosas para ti. Pero también puedes limitarte a seguir tu intuición y elegir una piedra que te atraiga especialmente, pues podría ser que no siempre tengas conciencia de la energía que te falta en un momento determinado. Naturalmente, también puedes coger piedras que no hayamos descrito aquí.

Preocúpate de que no te molesten durante aproximadamente 30 minutos, y escoge un lugar en el que puedas tumbarte cómodamente. Puedes apoyar la gemoterapia mediante sonidos y aromas (tal como hemos descrito en los capítulos correspondientes). Túmbate de espaldas y estira las piernas manteniéndolas separadas.

A continuación, coloca las piedras preciosas sobre cada uno de los chakras. El mejor efecto se consigue cuando se colocan directamente sobre la piel desnuda. La piedra para el chakra radical puedes colocarla en el vértice donde se juntan las piernas o directamente en el perineo. Con un calzoncillo ajustado harás que se quede fija. La piedra que hayas elegido para el chakra sacro colócala justo en el límite del vello púbico.

A continuación coloca la piedra para el centro del plexo solar, aproximadamente a dos dedos por encima del ombligo. La piedra preciosa para el chakra cordial debe estar a la altura del corazón en medio del pecho; si quieres, aquí puedes colocar una piedra verde o rosa roja. También para el chakra del cuello puedes utilizar dos piedras, siempre que intuyas que será correcto en tu caso. Si es así, coloca la primera en la oquedad de debajo de la nuez y la segunda en la nuca. La piedra para el tercer ojo se coloca entre las cejas, por encima de la base de la nariz. Finalmente, coloca la piedra preciosa para el chakra coronal directamente sobre tu cabeza: en caso de que tuviera una punta natural, ésta debería estar dirigida hacia tu cabeza.

En cuanto hayas colocado las piedras preciosas en su lugar, vuelve a extender los brazos hacia fuera, relajado, cierra los ojos y contempla interiormente como las energías fluyen hacia ti. Las piedras preciosas ejercen su efecto por sí solas. No es necesario apoyar su efecto mediante las visualizaciones, las afirmaciones o métodos semejantes. Sencillamente, libera tus expectativas e ideas y confía en que todas las experiencias, imágenes y sentimientos que te vengan sean correctos y necesarios para guiarte a una sanación interior. No analices ni enjuicies tus vivencias durante la terapia con piedras preciosas. La fuerza de las piedras preciosas despierta en ti las fuerzas de autocuración naturales, y esa fuerza sabe cómo puede transportarte hasta la totalidad. Confíate a su guía y acepta las reacciones curativas y los procesos de purificación y concienciación que se produzcan en ti. No relegues ni reprimas ninguna de tus sensaciones, pero tampoco las fuerces. Tu entendimiento racional limitado no puede hacerlo mejor que el efecto que causa en ti la fuerza curativa natural. Ella encuentra el mejor camino.

Si tienes la sensación de que un chakra determinado necesita especialmente mucha energía o una purificación y armonización a fondo especiales, puedes apoyar el efecto de la piedra preciosa correspondiente mediante cristales de roca. Coloca algunos cristales en torno a la piedra preciosa, de forma que sus puntas se dirijan hacia la piedra. Naturalmente, de esta forma también puedes aportar energías potenciadas a más de un chakra.

Es posible intensificar más el efecto si sostienes en tu mano dos puntas de cristal de roca, con lo cual también incorporarás a la gemoterapia los chakras de la mano. El cristal de la mano derecha debería apuntar hacia fuera del brazo, mientras que el cristal de la mano izquierda debe orientarse con la punta dirigida hacia el brazo. De esta forma surgirá una constante circulación de la energía: la mano derecha la irradia y la mano izquierda la absorbe.

Puedes evocar una vivencia maravillosamente profunda e intensa con piedras preciosas si añades otras seis puntas de cristal de roca y unas varillas de turmalina negra. La turmalina negra actúa como un pararrayos con las energías negativas. Coloca los cristales de roca en torno a tu cuerpo con las puntas dirigidas hacia el mismo: la primera, aproximadamente a 10 centímetros, por encima de la cabeza; una o dos más debajo de los pies, y el resto a ambos lados del cuerpo. Después, coloca las varillas de turmalina entre las puntas de cristal de roca Si las varillas tienen un extremo natural, éste debe orientarse alejándose del cuerpo.

Ahora estás rodeado de un círculo de luz radiante de cristal de roca: las vibraciones negativas procedentes del entorno serán rechazadas, y al mismo tiempo serán desviadas por tu propia aura. Estar tumbado en una corona de luz tan protectora, vivificadora y purificadora es una maravillosa y profunda experiencia. Dado que puede tener efectos muy intensos, no deberías aplicar esta forma de terapia con piedras preciosas con demasiada frecuencia.

Otra posibilidad de efectuar un tratamiento con piedras preciosas consiste en utilizar sólo cristales de roca para todos los chakras. El cristal de roca, con su luz pura y blanca, contiene el potencial energético de los siete colores del espectro. Cada rayo de un color se corresponde con un chakra. De esta forma el cristal de roca está en condiciones de estimular todos los chakras y de armonizar el sistema energético entero.

Puedes colocar los cristales de roca de forma que sus puntas se dirijan hacia el corazón. Sobre el chakra cordial puedes colocar dos cristales: uno con la punta dirigida hacia la cabeza y el otro en sentido opuesto. De esta forma toda la energía fluye hacia el centro del sistema de chakras, hacia el corazón, y desde allí será irradiado nuevamente. Esta forma de colocación es una propuesta nuestra. También puedes utilizar otros sistemas; y si te resultan positivos, también puedes utilizar cristales de roca pulidos o tallados.

En general, el tratamiento con piedras preciosas no debería dilatarse más de 20 minutos. A veces, 5 minutos pueden ser suficientes. Cuando hayas retirado las piedras del cuerpo es bueno quedarse tumbado otros cinco minutos con los ojos cerrados, y dejar que las experiencias vayan apagándose paulatinamente. Naturalmente, también puedes incorporar las vibraciones de las piedras preciosas a tu vida diaria llevándolas como joya o en el bolsillo. En tal caso, elige una o varias piedras con cuyas cualidades quisieras unirte. En ocasiones, una de estas piedras se convertirá en un compañero inseparable. También puedes colocar una o varias piedras preciosas en aquellos lugares en los que permanezcas habitualmente.

En el capítulo titulado «Cromoterapias» ya hemos expuesto una forma muy especial de aplicar las piedras preciosas mediante un radiador especial. Además de este aparato, el gemólogo que hemos nombrado, Joachim Roller, ha desarrollado un bálsamo de piedras preciosas especial para cada chakra que contiene auténtico polvo de piedras preciosas. Se aplica en la zona del chakra correspondiente y tiene un efecto curativo, activador y protector.

Para concluir este capítulo, quisiéramos darte aún algunas indicaciones generales sobre el manejo de las piedras preciosas: el cuerpo exterior de éstas es portado por un ser interior siempre que dedicas tu amorosa atención a un ser te abres a los dones que tiene para obsequiarte. Lo dicho es aplicable tanto al hombre como a los animales, a las plantas tanto como a los seres del reino mineral. Por esta razón, trata con amo y respeto las piedras, agradéceles sus servicios y guárdalas en un lugar donde siempre puedan regocijar tu ojo y tu corazón.

Aromaterapia

Todas las plantas, los animales y las personas tienen su propio olor inconfundible, aun cuando a veces sólo puedan percibirlo y diferenciarlo quienes poseen un olfato muy refinado. En el olor se manifiesta su personalidad, su peculiaridad especifica, y también su estado de salud o de enfermedad. Los olores agradables siempre se han asociado con el bienestar, con la armonía y la alegría de vivir. Un bebé sano recién nacido irradia un sutil aroma maravillosamente dulce que recuerda al melocotón maduro. Algo similar puede constatarse en las personas que han purificado completamente su cuerpo por el ayuno repetido, la alimentación sana y la meditación.

En cuanto nos llega a la nariz cualquier olor agradable, de forma automática inspiramos más profundamente, inundamos nuestros pulmones de ese aire vivificador preñado de aromas, y nos sentimos estimulados y activados. Por el contrario, ante un olor desagradable contenemos involuntariamente el aliento; sentimos que al respirar introducimos en nosotros algo enfermo, desagradable, algo que no favorece la vida en nosotros. Pero el hecho de que percibamos algo como agradable o como desagradable depende tanto de nuestra evolución como de nuestra forma de vida. Por ejemplo, un fumador podrá oler con agrado el «aroma» de su cigarrillo, aun cuando sea probadamente perjudicial para la salud.

En otros tiempos, los lugares sagrados, los reyes, jerarcas y sacerdotes estaban siempre rodeados de aromas y fragancias. Los sahumerios, con mucho la forma más temprana de aromaterapia, se utilizaban, por ejemplo, para mantener alejada la peste y otras enfermedades. Las fragancias aromáticas se utilizaban para expulsar los malos espíritus, para invocar a los dioses y para que el hombre entrara en consonancia con las esferas celestiales. Griegos, egipcios, babilonios, indios y chinos, por nombrar sólo unos pocos pueblos, utilizaron las esencias aromáticas para corregir el desequilibrio en el hombre y para armonizar las energías, para curar y prevenir enfermedades, para purificar y depurar, para estimular y relajar.

¡Cuántos métodos curativos naturales que proceden de la medicina natural descubrirá aún la aromaterapia de nuestro tiempo!

Las esencias de las plantas, cada una con su propio mensaje, aguardan a poder servir al hombre con sus colores, sus sustancias activas y sus aromas, contribuyendo así a aportar a los tiempos futuros más armonía, salud, alegría de vivir y una conciencia mayor. Dado que las plantas hunden sus raíces en la tierra y dirigen sus hojas y flores hacia la luz, reciben el alimento de las energías del cielo y de la tierra, haciendo surgir de ellas belleza, color y aroma, y transmitiendo todo ello a los hombres. En sus esencias aromáticas, las plantas conservan su sustancia más íntima en estado de pureza intacta, para dejarla fluir generosamente en un momento dado. Su fragante alma se une con nuestras fuerzas espirituales y desencadena en nosotros procesos de transformación.

Quizás ya hayas experimentado alguna vez cómo se transforma la atmósfera de una estancia cuando se propaga por ella el aroma de una barrita de incienso o de una lámpara aromática. En ese «clima» modificado nos sentimos más ligeros y sueltos; nuestro espíritu se hace más claro y nuestra capacidad de percepción más transparente. Es como si la sutil, ligera y etérea sustancia de nuestra alma recordara que también ella tiene alas, que la gravidez y la oscuridad de los

problemas agobiantes no pertenece a su auténtico ser, que es libre y puede elevarse por encima de los limites del espacio y del tiempo. De esta forma, bajo el influjo de las esencias aromáticas podemos dejar realmente atrás los sucesos, o bien verlos de forma más objetiva y, por tanto, en su auténtica perspectiva. El ligero y transparente sentimiento de alegría puede hacer su entrada en nosotros; nuestra percepción se abre a dimensiones inhabituales de vivencias más sutiles y de percepción ampliada del tiempo.

Las investigaciones más recientes indican que, mediante los olores, se desencadenan las impresiones sensoriales más fuertes, y que las esencias aromáticas influyen directamente sobre nuestra actitud psíquica.

El sentido del olfato es la función sensorial que más intensamente está ligada a las informaciones almacenadas en nuestro subconsciente. Seguro que conoces el fenómeno siguiente: que cuando encontramos un olor que nos acompañó durante una vivencia pasada vuelven a emerger recuerdos largo tiempo olvidados, reviviéndose ante nosotros imágenes sentimientos y estados de ánimo de un instante pasado. En general, las experiencias que recordamos de esta manera son experiencias hermosas. De modo que estas sustancias volátiles actúan sobre un plano profundo y fundamental de nuestro ser, en un ámbito situado más allá de nuestros bloqueos y de las vivencias procesadas, en un lugar del alma donde estamos muy cerca del ser puro, como en los momentos de alegría inmediata por la existencia que recuperamos con el recuerdo a través del medio de los aromas. Los aceites esenciales tienen la facultad de llevarnos a esos planos del bienestar y de disolver los bloqueos que nos obstaculizan el camino.

Las fuerzas anímicas, etéricas y no materiales de las plantas afectan al cuerpo energético no material del hombre, en el que también se asientan los chakras, y despliegan en él su efecto curativo y armonizador.

Como es natural, para la aromaterapia aplicada a los chakras deberás utilizar sólo esencias vegetales puras. Todos los aromas fabricados artificialmente carecen de la fuerza activadora de las plantas, al igual que carecen de la compleja e intrincada variedad de sustancias activas que sólo pueden originarse en el jardín de la Madre Naturaleza. Este mundo de la fuerza natural de los aromas está vedado a los consumidores de perfumes sintéticos modernos.

Como las esencias son sustancias orgánicas naturales, su efecto está en consonancia con las necesidades del cuerpo y del alma. Con frecuencia tienen un efecto normalizador, es decir, poseen la tendencia a proporcionar un estado general sano y armónico.

Ante todo, las sustancias aromáticas deben olerse aisladas solo así pueden desplegar de forma óptima sus efectos. Sin embargo, es evidente que las moléculas aromáticas que inspiramos no las transportan sin compañía. Además, emiten vibraciones que también ejercen un efecto sin el medio intermediario que es la nariz. Por ejemplo, se ha observado cómo una hembra de pavo real atraía a docenas de animales machos desde kilómetros de distancia, aun cuando volaran en contra del viento y el olor no pudiera alcanzarlos. Este fenómeno de las vibraciones puede explicar, entre otras cosas, por qué las sustancias aromáticas también ejercen su efecto a través de la piel.

En la activación de los chakras con aceites esenciales se aplican ambas formas de transmisión. Utiliza una esencia diferente para cada chakra. El efecto de cada uno de los aceites y sus correspondencias con los chakras puedes consultarlo en los capítulos de este libro dedicados a cada chakra concreto. Queremos pensar que el listado se entiende como una recomendación, y no como una asociación estricta. Por ejemplo, todos los aceites florales de fragancia dulce tienen un efecto armonizador sobre el chakra sacro, aun cuando aquí nosotros recomendamos aplicarlos en parte a otros chakras. La lavanda, además, es adecuada para relajar el chakra frontal; el romero también actúa estimulando el chakra radical, etc. Al efectuar tu elección, guíate por nuestras recomendaciones, por tu intuición y por tu nariz.

La aromaterapia es particularmente idónea para unirla con la visualización cromática, con las diferentes formas de terapia por el sonido y con la gemoterapia. Su mejor complemento es, no obstante, la terapia respiratoria, de la que nos ocupamos seguidamente. La respiración sirve como intermediario en el intercambio energético entre las esencias y los chakras, y al respirar las esencias introduces dentro de ti las vibraciones de los aceites.

Utiliza los aceites esenciales en disolución al 10 por 100 con aceite de palma (aceite de jojoba, aceite de almendra, aceite de sésamo, etc.), si quieres aplicarlos directamente sobre la piel; o vierte dos gotas de la esencia pura sobre un algodón que después colocarás sobre el chakra correspondiente. Lo mejor es que previamente prepares cerca de ti todos los algodones que vayas a utilizar. En este caso, empieza también por el chakra basal. No apliques nunca la siguiente esencia hasta que con la conciencia hayas pasado al siguiente chakra al cabo de unos minutos. Si utilizas otras formas de terapia sin recurrir a la aromaterapia, puedes utilizar barritas de incienso, o el aroma de una lámpara, para dar un toque de fragancia a tu método. Para ello, elige un aroma acorde con tus sensaciones.

Después, deja que los aromas te embriaguen, te eleven y te transporten a nuevas esferas vivenciales.

Formas de yoga

Cuando en Occidente escuchamos la palabra «yoga», solemos pensar en ciertos ejercicios corporales bastante complicados. Pero tales prácticas sólo constituyen una forma de yoga. El auténtico significado del yoga va mucho más lejos. Traducido literalmente, «yoga» significa «yugo», en el sentido de uncirse con lo divino con el objetivo de unificarse con él. Todo camino que conduzca a dicha unificación puede denominarse «yoga», y esos caminos pueden andarse desde los planos más diversos. Por tanto, también la mayoría de las formas de meditación se encuadran en este concepto.

En los capítulos dedicados a los chakras hemos asignado una o varias formas de yoga a cada uno de los centros energéticos. Estas formas de yoga activan de manera especial el chakra correspondiente, teniendo ahí su punto de partida para el objetivo de la unificación, común a todas las formas de yoga.

Si deseas practicar una forma de yoga o de meditación, nuestras correspondencias pueden servirte de ayuda en la elección del método adecuado. No obstante, en el marco del presente libro es imposible seguir incidiendo en las diferentes posibilidades. Además, muchas de las clases de yoga indicadas deben ser enseñadas por un maestro cualificado si se quieren obtener los mejores resultados. A pesar de ello, todas las formas de yoga representan una posibilidad eficaz de favorecer la purificación y armonización del sistema de chakras en su conjunto.

La respiración por los chakras

TAL vez ya hayas tenido conciencia alguna vez de que a través de la respiración estás unido a todo cuanto te rodea. En último término, todos los hombres, animales y plantas respiramos el mismo aire, y tú inspiras lo que ellos han espirado, y viceversa. Pero la respiración no sólo nos une con todo hacia el exterior; también hacia el interior establece un contacto y un intercambio constantes. Nuestra respiración penetra hasta la más minúscula célula, aportando fuerza vital a nuestro cuerpo.

Del sánscrito conocemos la palabra «prana», que en nuestro idioma podemos traducir como respiración, aliento vital, o energía cósmica o universal. Estas diferentes traducciones describen los distintos planos del aire que respiramos. Efectivamente, mediante la respiración nos unimos con esa fuerza vital y energética que todo lo penetra, sin que en último término exista ninguna creación en la forma que conocemos. Aquí somos conscientes de las dimensiones de nuestra respiración, que representa algo tan universalmente grande y, sin embargo, tan cotidiano.

Así que no debe seguir extrañándonos que casi todas las tradiciones espirituales notablemente evolucionadas concedan a la respiración tan alto valor y que hayan desarrollado multitud de técnicas respiratorias especiales para favorecer la conciencia. En las culturas orientales, la respiración siempre ha sido algo más que un mero «captar aire». Aun cuando, en apariencia, en todo el mundo la sustancia que respira el hombre sea fundamentalmente la misma, la conciencia que acompaña a la inspiración de dicho aire es un factor decisivo. La respiración consciente y realizada de forma concreta aumenta a todas luces el efecto curativo y armonizador de la energía vital contenida en el aire que respiramos; podríamos decir, incluso, que mediante la conciencia exploramos y podemos hacer aprovechables determinadas frecuencias energéticas del aire que respiramos. De modo que se han desarrollado técnicas respiratorias especiales y refinadísimas, que merecen pareja gran estima en casi todos los círculos espirituales y conscientes del valor de la salud.

Si dirigimos nuestra conciencia a nuestra respiración, podemos provocar un efecto enormemente positivo. Asimismo, la influencia sobre los chakras a través de la respiración cuenta con una tradición muy dilatada, por lo cual es comprensible que también en este campo se hayan desarrollado multitud de técnicas especiales. Aquí vamos a describir para ti un método de respiración por los chakras sencillo y fácil de poner en práctica, pero a la vez altamente eficaz, y que cualquiera puede practicar por sí solo en casa.

Para ello, debemos sentarnos en una posición cómoda, con la espalda recta, o tumbarnos horizontalmente de espaldas. Al cabo de unos instantes de silencio inspiramos y espiramos pausada y regularmente, preferentemente por la nariz. Al mismo tiempo nos imaginamos que, al inspirar y espirar, el aire pasa por nuestros chakras y vuelve a salir pasando por ellos. Comenzamos con el chakra radical: nos concentramos en este chakra y mentalmente inspiramos y espiramos suavemente y sin prisas a través de él. Dejamos que el prana vivificador fluya plácidamente a nuestro interior, y que después fluya al exterior con la misma placidez. Este

ejercicio dura aproximadamente entre 3 y 5 minutos, y después pasamos al siguiente centro, al chakra sacro, respirando de igual forma. Proseguimos así con la respiración por los chakras, dejando transcurrir entre 3 y 5 minutos en cada chakra hasta que alcancemos el centro de la coronilla. Lo importante es que nuestra conciencia permanezca siempre en el lugar adecuado: es decir, siempre en el chakra para el que respiramos.

Casi todas las personas que han realizado una vez este sencillo ejercicio se sienten después llenas de energía y, al mismo tiempo, armonizados y equilibrados. Algunos incluso llegan a emocionarse por el convincente efecto que tiene este sencillo ejercicio, y más de una vez se han oído comentarios como éstos: «Me siento como si hubiera vuelto a nacer», «Soy un hombre nuevo», o «Me siento verdaderamente rejuvenecido». Algunos practicantes tuvieron la sensación de estar finalmente en el centro de sí mismos; otros, simplemente, se sintieron tranquilos y relajados.

¡Es realmente maravilloso todo lo que puede aportar este sencillo ejercicio! Aquí alcanzamos, efectivamente, una fuente de alegría, de paz, de fuerza y de amor. Ésta es una terapia muy efectiva, sobre todo para las personas con depresiones o que se sienten faltos de energía y vacíos. Con la respiración por los chakras recargamos nuestro sistema energético con fuerzas ordenadas.

Otra posibilidad es la que ofrece la combinación de la respiración por los chakras y las vibraciones de las piedras preciosas, los aromas, los sonidos y los colores. Al mismo tiempo que utilizas estos medios de la forma en que hemos descrito en el capítulo correspondiente del libro, respiras complementariamente sus energías y las introduces en los chakras.

Además, existe la posibilidad de la respiración dinámica por los chakras. En esta variante se inspira y espira vigorosamente y con ritmo rápido, imaginándose que la respiración se efectúa a través de los chakras. Esta técnica de respiración también se conoce como «chakra-breathing», y tiene muchos entusiastas seguidores, sobre todo entre los alumnos de Bhagwan Shree Rajneesh. Existe una muy buena introducción práctica en una cinta magnetofónica* que no dudamos en recomendar para este ejercicio dinámico, puesto que el «chakra-breathing» resulta muy difícil de explicar suficientemente sólo con palabras. Podríamos decir que este método extremadamente vigoroso de respiración despierta en nosotros un «fuego» enorme. Sin embargo, el trabajo que se lleva a cabo es realmente auténtico. Para algunos es el camino absoluto para purificar y activar los chakras; a otros no les entusiasmó mucho. También en este caso debes seguir tu voz interior, que siempre te muestra lo que es bueno para ti mismo.

---

* Cinta magnetofónica: «Chakra-Breathing (con introducción en alemán), de Editorial Rajneesh-Verlag, D-5000 Colonia 1, Venloerstr. 5-7.

Muchos de vosotros habréis oído hablar sobre el «pranayama», o incluso habréis puesto en práctica técnicas semejantes La palabra «pranayama» procede igualmente del sánscrito, y significa «dominio del prana». También en estos métodos de respiración se estimulan los chakras y se compensan sus potenciales de energía. No obstante, las técnicas «pranayama» deberían aprenderse siempre bajo la dirección personal de un maestro.

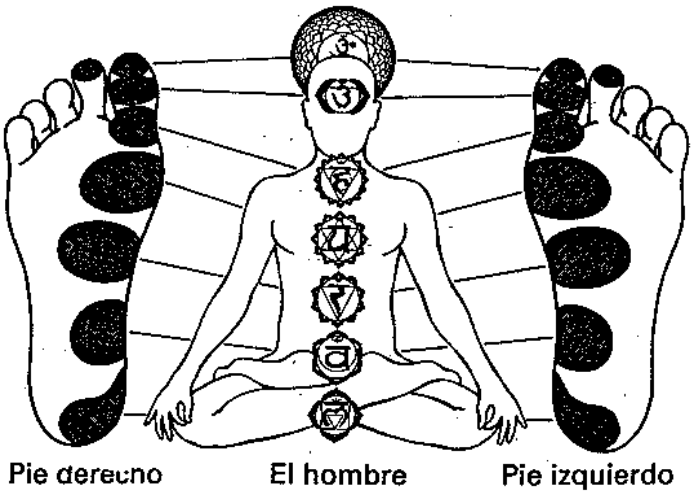
Sea cual sea la forma en que apliquemos conscientemente nuestra respiración, siempre merecerá la pena.

El masaje de las zonas reflejas de los chakras

MUCHOS de nosotros conocemos el hecho de que cada parte del cuerpo y cada órgano presenta sus correspondientes zonas reflejas. Las zonas reflejas más conocidas se encuentran en los pies, que reflejan en pequeñas zonas el organismo completo. Las zonas reflejas se hallan en relación refleja muy estrecha con los órganos correspondientes, y cuando algún órgano está estresado o enfermo, esta circunstancia se detecta también en la zona refleja correspondiente de los pies (baste mencionar que existen sistemas similares de zonas reflejas en las manos, en el rostro, en las orejas, en los ojos, en la nariz, - en la cabeza y en la espalda). Sin embargo, el esquema de zonas reflejas de los pies no sólo es el sistema más conocido y más ampliamente extendido de todos los de su especie, sino que, además, es el más sencillo y el más claramente articulado.

La reflexoterapia podal tradicional consiste en un masaje de presión puntual especial realizado en los pies. Hoy ya existe un gran número de publicaciones y representaciones esquemáticas, por lo que no vamos a incidir con más detalle en este punto.

Por el contrario, para muchas personas interesadas es nuevo el hecho de que cada uno de los siete chakras posee su propia «zona de conexión» en los pies, y que gracias a ellas somos capaces de aplicar una terapia de máxima eficacia para todos los chakras del cuerpo.



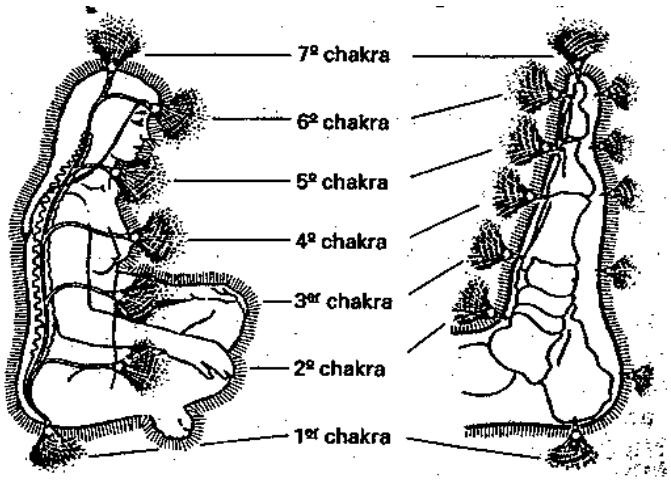
Nosotros mismos nos quedamos sorprendidísimos por esta sencilla y, sin embargo, altamente eficaz, posibilidad de armonizar los chakras mediante la reflexoterapia. Con unas pocas manipulaciones dirigidas pudimos conseguir un notable cambio de la situación energética de los chakras. También es posible realizar un autotratamiento, pero es más eficaz y, sobre todo, más agradable, el masaje efectuado por una segunda persona. En cualquier caso, lo ideal sería un tratamiento alternativo efectuado consecutivamente.

Lo primero que nos faltaba era una técnica de masaje adaptada a los chakras, de modo que tuvimos que probar la eficacia de las diferentes técnicas en varios grupos de prueba. Nos fue muy útil el hecho de que Bodo dispone de más de diez años de experiencia en el tratamiento de zonas reflejas, además de estar familiarizado con casi todas las técnicas de masaje conocidas, gracias a su dilatada experiencia práctica.

De acuerdo con las experiencias que hemos acumulado, el mayor efecto lo produce un masaje ligero y delicado efectuado con movimientos circulares sobre las zonas concretas de los chakras. Al contrario que en el caso de la conocida reflexoterapia, los lubricantes (por ejemplo, cremas suaves) sí están indicados.

Comenzamos con la zona refleja para el primer chakra, siendo suficiente un masaje de 2-3 minutos en cada una de las zonas reflejas del mismo. Hemos de tener en cuenta que en la terapia de los chakras no se trabaja tanto «en lo material como en el ámbito energético. Por esta razón, tampoco es necesario realizar el mismo esfuerzo manual que se aplica habitualmente en la reflexoterapia. Sin embargo, en el tratamiento de zonas reflejas de los chakras también mantenemos un ligero contacto físico y ejercemos una suave presión. La posición inicial más favorable se consigue cuando el paciente extiende los pies enfrente del terapeuta, permaneciendo sentado cómodamente o, mejor aún, tumbado. El terapeuta se sienta junto a los pies de forma que pueda agarrarlos bien sin tener que esforzarse. Nosotros conseguimos los mejores resultados masajeando con una mano una zona correspondiente al chakra situada en el dorso del pie, y efectuando simultáneamente con la otra mano un suave masaje en círculos sobre la misma zona de la planta del pie. Puede trabajarse con uno, con dos o con tres dedos, según parezca lo más indicado en cada una de las zonas.

Sin embargo, no queremos que te sientas atado a un esquema de tratamiento rígido. Lo único importante es que el terapeuta pueda efectuar un suave masaje en los pies efectuando movimientos circulares durante 2-3 minutos sobre



(Fig: La localización en los pies de las zonas reflejas de los chakras, y su relación con el cuerpo.)

cada una de las zonas reflejas de los chakras, y, si es posible, actuando simultáneamente sobre el dorso y la planta del pie. El chakra que se ha masajeado primero en el pie derecho se masajea también a continuación en el pie izquierdo, puesto que las zonas reflejas se extienden por los dos pies. De esta forma se trabajan consecutivamente las siete zonas reflejas correspondientes a los siete chakras. Los dedos deben aplicarse siempre de la forma más cómoda y adecuada para el terapeuta, que en todo momento se concentrará en el chakra que está tratando. En la medida en que sea posible, el paciente deberá adoptar un estado de «devoto reposo», o también puede vagar con la mente por el chakra que se está masajeando.

En nuestros grupos experimentales constatamos una y otra vez que esta terapia tiene un efecto particularmente grande cuando masajeamos cada una de las zonas reflejas con un movimiento circular en el mismo sentido en que gira el chakra correspondiente: en el hombre, el primer chakra con giro hacia la derecha, el segundo hacia la izquierda, el tercero hacia la derecha, etc. Por el contrario, en la mujer el primer chakra con giro hacia la izquierda, el segundo hacia la derecha, el tercero hacia la izquierda, etc. (el sentido de giro de la energía dentro de los chakras lo hemos descrito con más detalle en él capitulo titulado «La misión y el funcionamiento de los chakras»). Evidentemente, así es como mejor se estimula y equilibra el flujo de energía natural. Bien durante del tratamiento, bien después del mismo, en algunos casos se producen determinadas reacciones que conocemos por muchas terapias naturales (por ejemplo, ligeros fenómenos de desintoxicación del cuerpo). No debemos valorar estos síntomas como nuevas enfermedades. A veces experimentaremos también una liberación de emociones, que pueden manifestarse por el llanto o la risa. Tampoco debemos reprimir estas reacciones, puesto que asimismo son la manifestación de una razonable autorregulación de nuestro organismo.

Después del tratamiento de los chakras, el «paciente» debe permanecer un rato en silencio. Puede resultar muy interesante escuchar al cuerpo durante esta fase de reposo: ¿Se ha producido algún cambio? ¿Cómo me siento ahora? ¿Estoy equilibrado?

De acuerdo con nuestra experiencia, esta forma de terapia debería efectuarse al principio cada dos días, siendo recomendable una serie mínima de siete sesiones. Naturalmente, el reflexomasaje de los chakras puede combinarse con cualquiera de los métodos expuestos en el presente libro, y muy particularmente con la gemoterapia, la cromoterapia, la aromaterapia y con los sonidos correspondientes. La reflexoterapia de los chakras también es muy efectiva y está perfectamente indicada para los niños y los bebés. Varios de los participantes en nuestros grupos de prueba calificaron esta terapia de «lúdica», y su profundo efecto sorprendió a todos ellos. Nuestra colega Marianne Uhl ha publicado un libro especial sobre este tema, titulado Chakra energiemassage*. Nos gustaría recomendar encarecidamente este libro, aun cuando disentimos de su exposición en algunos puntos. Para nosotros siempre ha sido muy importante la propia experiencia: la asunción irreflexiva de un método nunca nos ha satisfecho.

---

* Chakraenergiemassage (Masaje energético de los chakras»), de Marianne Uhl, Editorial Windpferd Verlag, Aitrang, 1988 De reciente aparición Chakra-Orgel (-« Organo para chakras») (paquete), de Marianne Uhl Editorial Wintpferd Verlag, Aitrang, 1989

Ejercicios corporales para liberar bloqueos energéticos

LOS siguientes tres ejercicios de contracción, altamente eficaces para liberar las energías bloqueadas en los chakras, los aprendimos de Keith Shexwood, a quien expresamos aquí nuestro agradecimiento. Keith Shenvood imparte excelentes seminarios sobre perfeccionamiento, armonización y curación del hombre. En estos ejercicios tomó como referencia el antiguo saber de la tradición yogui de la India.

La realización de los siguientes ejercicios tiene un efecto benefactor y equilibrador sobre todo nuestro organismo que se hace patente de inmediato. Lo mejor es tumbarse de cuerpo entero sobre el suelo o sentarse con la espalda lo más recta posible en la posición del loto o sobre los talones. Cerramos los ojos y nos dejamos deslizar a un estado completamente plácido. Nuestra respiración es tranquila y relajada. Algunos practicantes cuentan lentamente al revés; desde diez hasta uno, entrando con cada número en una relajación cada vez más profunda.

Ejercicio 1º La contracción del centro radical

Espiramos pausadamente y a continuación tratamos de contraer hacia dentro con la mayor fuerza posible la zona del abdomen inferior. Primero contraemos el músculo del ano y tiramos de él hacia dentro, como si quisiéramos reprimir la defecación. A continuación, contraemos los órganos tan intensamente como nos sea posible. Finalmente, tratamos de contraer hacia dentro, en dirección hacia la columna vertebral, la zona umbilical del abdomen inferior. Este último paso del ejercicio apoya las dos contracciones precedentes, puesto que se tira del recto y de los órganos sexuales hacia atrás y hacia arriba.

Tenemos así un estado de máxima contracción del abdomen inferior; lo mantenemos durante algunos segundos, y después nos soltamos completamente, retornando a nuestra situación inicial relajada. Al cabo de algunos segundos repetimos las tres fases del ejercicio y mantenemos de nuevo la contracción de toda la cavidad pélvica durante varios segundos: luego soltamos y relajamos.

El mismo ejercicio una tercera vez. Después disfrutamos unos minutos de reposo, permaneciendo con la consciencia en el lugar en que se ha practicado el ejercicio. Este ejercicio de contracción libera sobre todo los bloqueos del primer y del segundo chakra y estimula la energía Kundalini. Es normal y deseable una creciente sensación de energía o calor.

Ejercicio 2º La contracción del diafragma

(El diafragma es una placa músculo-tendinosa que delimita y separa la parte superior de la cavidad abdominal de la cavidad torácica.) Continuamos en nuestro estado relajado de paz y sosiego interiores. La respiración es pausada y regular. Al espirar, intentamos contraer hacia arriba nuestro diafragma de forma que se eleve en dirección a la cavidad torácica. Al hacerlo, los órganos del abdomen superior se ven simultáneamente comprimidos hacia atrás, en dirección a la columna vertebral. Intentamos mantener esta vigorosa contracción durante algunos segundos. A continuación relajamos unos segundos explayándonos completamente, y repetimos este ejercicio dos veces más. En la pausa que sigue seguimos dirigiendo nuestra atención al lugar donde hemos realizado el ejercicio. En general, experimentaremos un cosquilleo o vibración de intensidad diversa: algunas personas también sienten calor, o incluso una sensación de calor intenso. Esta reacción es desencadenada por la energetización del chakra del plexo solar: parte de la energía liberada asciende hasta el chakra cordial, que también se activa mediante este ejercicio. Se extiende en nosotros una sensación de profunda satisfacción interior. Permanecemos completamente relajados y somos testigos de lo sucedido.

Al cabo de algunos minutos de profunda tranquilidad pasamos al siguiente ejercicio.

Ejercicio 3.º La contracción de la nuca

En este ejercicio inspiramos a través de la nariz y, partiendo de nuestra situación de relajamiento, intentamos contraer o apretar simultáneamente hacia abajo la nuca y la barbilla, en dirección al cuerpo. Al hacerlo, tiramos de los hombros hacia arriba, de forma que el cuello se haga cada vez máis corto. Mantenemos esta tensión durante unos segundos concentrándonos en nuestra nuca. Después, nos volvemos a relajar completamente y dejamos todo suelto. A los pocos segundos repetimos este ejercicio y nos relajamos de nuevo. Lo mismo una tercera vez: tensar unos segundos y soltar.

Este tercer ejercicio de contracción disuelve las energías estancadas en el chakra del cuello, purificando este importante canal que une la cabeza y el corazón. Cuando aquí se recupera el

flujo energético libre de obstáculos, sentimos en la zona de la nuca y los hombros un fuerte «ardor», que va acompañado de un sentimiento de fortaleza interior, sinceridad y autoconfianza. Mediante este ejercicio se armonizan y equilibran las fuerzas del yin y del yang.

Si realizas consecutivamente los tres ejercicios de contracción que hemos descrito, podrás constatar instantáneamente una clara mejoría de tu estado general. No obstante, te aconsejamos encarecidamente que no exageres este ejercicio. Realizarlo dos veces al día, por la mañana y por la tarde, es en principio más que suficiente.

Quien disponga de alguna experiencia puede practicar los ejercicios de contracción, en el mismo orden indicado, varias veces consecutivas. Pero siempre prestando atención a su propio bienestar. Nunca debemos superar nuestros límites naturales internos, que nos indican claramente cuándo es suficiente.

Para muchas personas, estos ejercicios se han convertido en un componente fijo de su vida; para nosotros, también, pues bastan unos minutos para realizarlos, y lo que conseguimos a cambio es sorprendente. Sin embargo, lo que nos hace avanzar no es conocer estos eficacísimos ejercicios, sino practicarlos a diario.

Transmisión de la energía vital universal

EL espacio que nos rodea está lleno de prana, de energía vital universal. De modo que una consecuencia lógica sería aprovechar y utilizar directa y convenientemente estas fuerzas fundamentales, altamente eficaces del cosmos. En el capitulo dedicado a la respiración por los chakras, ya hemos indicado una posibilidad de hacerlo. Sin embargo, existen otros métodos muy interesantes y efectivos de utilizar estas energías cósmicas para disolver bloqueos y para conseguir un desarrollo integral. Uno de estos métodos se llama **«Reiki» ***.

Este método terapéutico natural y de efectos integrales fue (re)descubierto aproximadamente a mediados del siglo XIX por el japonés doctor Mikao Usui, un monje cristiano que viajó por muchos países de Oriente y de Occidente. Reiki» significa energía vital universal», y es una posibilidad terapéutica mediante la cual podemos transmitir directamente al hombre esta energía fundamental que es eficaz en todo el universo. En el Reiki, el terapeuta únicamente actúa como una especie de catalizador o de canal de paso. La energía cósmica fluye a través de las manos del terapeuta hasta el interior del paciente, sin necesidad de que añada sus propias energías. En la actualidad, el Reiki es uno de los métodos terapéuticos naturales que más se está expandiendo. Hace algunos años publicamos sobre este tema el libro titulado ***Reiki - universale Lebensenergie zur ganzeitlichen Selbstheilung, Patientenbehandlung und Fernheilung von Korper, Geist und Seele*** («Reiki: energía vital universal» para la autocuración integral, el tratamiento de pacientes y la curación a distancia de cuerpo, espíritu y alma»), que ya ha sido traducido a varios idiomas y se ha reeditado varias veces.

* Reiki, publicado por Edaf, 1993. (N. del T.)

Y el Reiki se está imponiendo con tanta fuerza porque es sencillísimo de practicar y, además, es altamente eficaz. Puedes aprender este método en dos cursillos de fin de semana. En uno de estos seminarios el maestro inculca directamente al alumno la facultad de canalizar la energía vital universal. Esto se consigue mediante la consagración o iniciación, en la que se abren los canales de sanación que existen en todas las personas, aun cuando en la mayoría se encuentren obstruidos.

El Reiki es fácil de practicar incluso para los niños, después de ponerlos adecuadamente en situación, y se precisan muy pocos conocimientos especiales. Esta energía está dotada de una cierta «inteligencia propia»; es decir, que fluye automáticamente hacia donde es necesaria, y siempre en la dosis correcta.

Desde su descubrimiento, el Reiki se ha practicado con éxito en todo el mundo en cientos de miles de casos; y lo han utilizado tanto legos como curanderos y médicos. En cuanto la energía Reiki fluye de tus manos tienes una posibilidad maravillosa de armonizar de forma duradera tus chakras o los de otra persona.

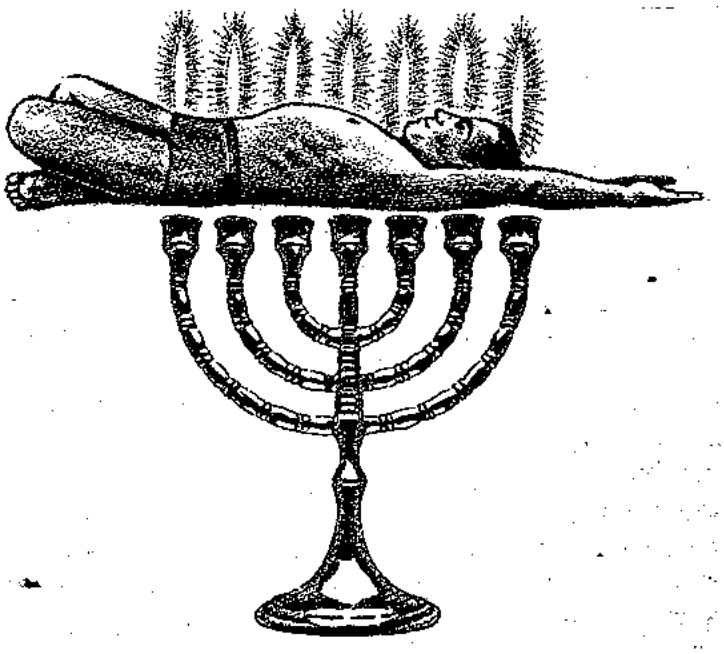
Como los canales curativos por los que fluye la energía Reiki existen de forma natural en todas las personas, esta energía puede fluir en pequeña escala por cualquier persona que haya comenzado a abrirse a las energías superiores, pudiendo transmitirse a través de las manos. Si tienes la sensación de que tus manos transmiten en la imposición una cierta paz o relajación, aun cuando no hayan sido consagradas, no dejes de prestar atención a cuanto vamos a exponer a continuación.

Lógicamente, la aplicación práctica del Reiki a los- chakras es muy sencilla: imponemos con toda suavidad nuestras manos sobre cada uno de los centros energéticos y dejamos que la energía Reiki afluya a ellos con su fuerza armonizadora y curativa.

Cada uno de los siete chakras guarda una estrecha interrelación con otro chakra. Como la energía Reiki fluye simultáneamente por ambas manos, no sólo puedes proporcionar energía vital a los chakras, sino que al mismo tiempo puedes compensar los centros energéticos correspondientes, imponiendo una mano a cada uno de los dos chakras relacionados.

Una imagen simbólica muy hermosa que transmite de forma muy gráfica la correspondencia entre los chakras es la del candelabro de siete brazos. Este objeto de culto judío, cuyo origen se remonta al Antiguo Testamento, tiene una profunda significación simbólica. En nuestra ilustración las llamas simbolizan los chakras.

«Candelabro chakra» de siete brazos



Como podrás observar, la llama central (chakra del corazón) mantiene un estrecho contacto con las restantes llamas (chakras), adoptando una posición central. Por así decirlo, el chakra del corazón posee una función de intermediación central. Muchas tradiciones antiguas dedicaron una atención especial a este centro energético, y nosotros deberíamos incorporarlo a todas las terapias posibles. Sabemos de muchos practicantes de Reiki que, por la noche, se tumban en la cama y colocan ambas manos sobre el chakra del corazón, llegando incluso a dormirse en esta postura. Se trata de una aplicación del Reiki óptima para desarrollar las cualidades del corazón.

Con ayuda de la ilustración, fácilmente podrás darte cuenta de los chakras que están estrechamente relacionados entre sí:

El chakra radical con el chakra coronal.

El chakra sacro con el chakra frontal.

El chakra del plexo solar con el chakra del cuello.

Para compensar los chakras, coloca simultáneamente tus manos sobre dos centros energéticos mutuamente relacionados: por ejemplo, una mano sobre el chakra radical y otra sobre el chakra coronal, o una mano sobre el chakra sacro y la otra sobre el chakra coronal, o, finalmente, una mano sobre el chakra del plexo solar y la otra sobre el chakra del cuello; también puedes, con ambas manos, hacer que la energía Reiki suba al chakra del corazón. Las manos deben dejarse sobre los chakras de tres a cinco minutos. Resulta curioso observar en silencio cómo se consuma el intercambio energético entre los chakras.

También puede ser interesante explorar una vez qué chakras necesitan ser recargados con nueva energía vital cuando existan dolencias o enfermedades concretas. En los capítulos dedicados a los chakras hemos expuesto cuáles están relacionados con cada uno de los órganos. Por ejemplo, si nosotros o uno de nuestros pacientes tiene dolencias en el hígado, en la lista

podemos ver que el hígado está energéticamente relacionado con el chakra del plexo solar. Consecuentemente, en caso de que exista una enfermedad hepática trataríamos el chakra del plexo solar, y simultáneamente podríamos dar Reiki al hígado con la otra mano. Otra posibilidad consiste en tratar el chakra que mantiene una estrecha interrelación con el centro energético afectado (ver el candelabro de siete brazos), y compensar ambos chakras con Reiki. Como ya habrás visto, el chakra del corazón, centro del sistema de chakras, está relacionado con todos los demás centros energéticos, por lo que también puede recomendarse efectuar la compensación con el chakra del corazón.

No obstante, como estas sugerencias serán de interés sobre todo para los practicantes de Reiki, vamos a cerrar aquí el tema. A través de nuestras explicaciones puede que te hayas hecho una idea de la forma en que funciona el Reiki. Quisiéramos recomendar esta forma de terapia a todas las personas que están buscando un método sencillo y efectivo de lograr una salud integral y la armonía interior.

Además, existen diferentes medios auxiliares, utilizados por algunos terapeutas, para aprovechar las energías cósmicas. En nuestro ámbito cultural, muchas personas prefieren confiarse a los aparatos técnicos en vez de a las posibilidades naturales que se nos ofrecen. La utilización de maquetas de pirámides y del acumulador de orgón han demostrado especialmente sus cualidades.

Gracias a su forma, en las pirámides se concentran energías cósmicas; también son capaces de retransmitir esas energías, al igual que el Reiki. Las maquetas de pirámides de pequeño tamaño pueden colocarse sobre el cuerpo para dirigir las energías a determinadas zonas corporales. Para esta aplicación concreta se fabrican u ofertan en el mercado muchas maquetas diferentes de diversos materiales; todas ellas están construidas respetando la escala de la pirámide de Kéops de El Guiza, que tiene un ángulo de inclinación de 51 grados. Al utilizarlas, debes fijarte en que una de sus aristas se alinee exactamente con el eje norte-sur, pues sólo así podrá desplegar todo su efecto.

Nosotros mismos hemos efectuado ensayos con pirámides de madera, hierro fundido, mármol, plata, cobre, cerámica, aluminio, cartón, plexiglás, vidrio, e incluso de piedras preciosas auténticas, y hemos utilizado maquetas de los más diversos tamaños. Simpatizamos particularmente bien con las pirámides talladas en cristal de roca, cuarzo rosa o amatista; puesto que en ellas se combina simultáneamente el efecto de la gemoterapia. Básicamente, estas pirámides se colocan sobre el cuerpo en el lugar sobre el que deben actuar, y se dejan reposar entre 5 y 10 minutos. Los chakras reaccionan muy positivamente a la energía concentrada en las pirámides. Al utilizarlas es muy provechoso que nuestra conciencia permanezca en el lugar donde se realiza el efecto.

Un interesante descubrimiento reciente sobre la energía de las pirámides fue el que publicó el investigador Manfred Keppeler en su libro Die Gluckspyramide («La pirámide de la felicidad»). Tras tediosos estudios y cálculos, encontró que la escala de Kéops generalmente utilizada es la que ofrece condiciones óptimas para Egipto, pero no en nuestras latitudes. Basándose en ejemplos reproducibles, calculó el ángulo óptimo para las pirámides en los países europeos: el resultado fue una pirámide de mayor pendiente que la conocida de Kéops. En su maqueta de pirámide, el ángulo de inclinación era de 65 grados, que permitiría aumentar proporcionalmente el potencial energético.

Tampoco vamos a exponer aquí exhaustivamente la utilización del acumulador de orgón, cuya aplicación podemos verla en numerosas consultas de medicina natural; pero, cuando menos, debemos mencionar esta posibilidad que se nos ofrece. Fue desarrollado por el psicoanalista e investigador Wilhelm Reich (1897-1957). En largos años de estudios trató de probar el «od» del barón de Reichenbach (1788-1869), o de darle una aplicación práctica. Exteriormente, el acumulador de orgón se asemeja mucho a un armario, pero sus paredes están formadas por un gran número de capas de diferentes materiales, superpuestas según unas instrucciones precisas. En esta caja se concentran las energías cósmicas, y pueden aprovecharse terapéuticamente. También aquí se produce una energetización de los chakras. Otro procedimiento consiste en cargar determinados portadores (por ejemplo, trocitos de algodón) en el acumulador de orgón, y después colocarlos sobre los chakras o pegarlos sobre ellos con esparadrapo. Este método produce un efecto asombrosamente bueno, como hemos podido comprobar múltiples veces mediante la prueba kinesiológica del brazo, que ya hemos descrito.

Si alguno de los métodos descritos te atrae, pruébalo y déjate sorprender por su efecto.

Un viaje fantástico a través de los chakras

EL siguiente viaje fantástico también puede considerarse como una meditación dirigida en la que se abre la puerta que conduce a las propias imágenes y vivencias interiores. El texto lo hemos dictado en cinta acompañado de una música adecuada y especialmente compuesta para este fin; la cinta es Chakra Meditación («Meditación por los chakras») (Editorial Windpferd Verlag, 1990). También puedes dictarlo tú mismo en una cinta o hacer que te lo lea en voz alta un compañero, un amigo o una amiga. Debe leerse con lentitud, haciendo breves pausas entre frase y frase y otras pausas mayores entre párrafos, que terminan con puntos suspensivos. También es muy hermoso hacer este viaje en grupo e intercambiar después las experiencias.

El texto está articulado para permitirte también extraer aislados los pasajes de cada uno de los diferentes chakras, en caso de que prefieras trabajar preferentemente sobre un determinado centro energético. La observación que figura al principio relativa a la respiración y a la entonación final debe tenerse siempre en cuenta a lo largo de este viaje fantástico.

Un aroma sutil que provenga de una lamparilla o de una barrita de incienso puede potenciar las vibraciones de las piedras preciosas. En caso de que no utilices la cinta que hemos elaborado, cualquier música de fondo suave puede ayudar a que la experiencia sea más profunda.

Pon los medios para que no te molesten durante la meditación. La estancia debe estar agradablemente caldeada, sería bueno que tuvieras a mano una manta. Túmbate comoda mente y evita cruzar las piernas durante todo el viaje fantástico, pues tal posición obstaculizaría el libre flujo de las energías (una excepción es la postura del loto).

La meditación provocará una suave apertura y activación de tus chakras. Pueden aparecer reacciones curativas, disolverse energías estancadas y hacerse conscientes sentimientos y sensaciones relegados. Acepta cuanto ocurra, sin rechazar nada. Confíate interiormente a la fuerza curativa natural. Durante el viaje fantástico no necesitas hacer nada. Limítate a seguir las palabras que oirás. No te esfuerces en imaginarte de forma particularmente clara las imágenes y sensaciones prefijadas. Tampoco intentes interpretar intelectualmente el texto, puesto que las palabras tendrán su efecto en otros planos de tu ser. Simplemente, deja que surjan en ti las ideas, pensamientos y sentimientos que se relacionen por sí mismos con las palabras pronunciadas. Haz patente esta actitud interior siempre que inicies este viaje fantástico.

Ahora, cierra los ojos y observa durante un rato tu respiración. Limítate a observarla, sintiendo cómo viene y va, sin pretender influir sobre ella. Con cada aliento te irás relajando, hundiéndote más y más profundamente en un estado de agradable sosiego y de paz interior...

• Dirige tu atención al primer centro energético, que se abre hacia abajo entre el ano y los genitales. Permanece allí, sin intenciones, sin expectativas. Tu concentración provoca una suave activación del chakra radical. Sientes cómo comienza lentamente a girar. Una energía cálida y pulsátil fluye hacia él. En su interior va surgiendo paulatinamente una intensa y clara luz roja. A intervalos, tu primer chakra va imbuyendo su energía en tu cuerpo, cada vez más profundamente. La sangre la transporta a todas las células, y las va llenando de un calor apacible y de fuerza vital original. Te abandonas completamente a este flujo pulsátil de pacífica energía...

Ahora, siente cómo va abriéndose cada vez más tu centro radical, y cómo la energía siempre fresca de la tierra va fluyendo e introduciéndose en tu cuerpo. Sigue a esta energía hasta su origen, cada vez a mayor profundidad en la tierra, hasta su centro, que resplandece con la misma luz roja intensa que tu primer chakra. A través de los diferentes estratos de la tierra, un flujo de energía continua avanza desde el núcleo más íntimo de nuestro planeta madre hasta tu chakra radical. Experimentas una fuerza oculta que habita la tierra...

Tu cuerpo fue formado de esta fuerza de la tierra, la fuerza que lo mantiene y nutre. Es la misma energía que formó los paisajes de nuestra tierra, los, cuerpos de las plantas, de los animales y de los hombres. Ahora estás unido en lo más íntimo con la tierra y sus criaturas. Sientes en ti el pulso de la fuerza viva que habita en ella. Amparado en el ciclo de la tierra viva te confías plenamente a sus energías protectoras, nutrientes y curativas...

Cuando retornas de este viaje interior permaneces unido a la fuente de la energía vital invencible, que fluye incesantemente en ti a través de tu chakra radical. Estás en la vida tranquilo y relajado, lleno de agradecimiento y amor hacia este maravilloso planeta que es tu hogar.

• Mientras el pulso de la fuerza de la tierra continúa fluyendo a través tuyo, deja que tu concentración se encamine a tu segundo chakra, que se abre hacia delante un palmo por encima del ombligo. Limítate a percibir esta zona, sin expectativas, sin metas. Tu concentración activa el segundo chakra. Sientes en él un sutil movimiento de giro. Es más fluido y vivo que en el chakra radical. Se siente como un torbellino de agua caliente y viva, como una danza de energía fluida que da vueltas sin parar. Con cada giro que completa se intensifica en tu interior una luz anaranjada. Sus vibraciones se propagan por tu cuerpo recorriéndolo en círculos cada vez mayores, se unen con la circulación de tu sangre y con el purificador flujo de su linfa. Tu cuerpo se convierte en un fluir único y vivo...

La energía fluida continúa propagándose, emana de cada uno de tus poros hasta rodearte e inundarte por completo. Te envuelve, te rodea en una caricia, te lleva y te mece suavemente. Sientes un hondo recogimiento y te vas entregando cada vez más a la caricia y el acunar de esa agua de la vida tu alma va abriéndose cada vez más a su fuerza purificadora y fecunda. Los canales obstruidos se abren, se despiertan los sentimientos olvidados. Nueva vida fluye por doquier hacia ti...

Ese fluir vivo va extendiéndose más y más dentro de ti, se convierte en un mar cuyas cálidas aguas te mecen y transportan amorosamente. Sobre ti se cierne un cielo inmenso. En el horizonte emerge una aurora de color naranja que inunda el cielo y el mar de luz con reflejos dorados y anaranjados. Es como si hubieras despertado a la primera mañana de un nuevo mundo. Un profundo sentimiento de felicidad te inunda, se expande en olas sobre la creación. Sientes que es la misma vida fecundadora de la creación la que fluye a través tuyo. La vida dentro de ti comienza a fluir con la vida de la creación. Te abandonas confiadamente a este flujo de la vida...

Cuando retornas de este viaje, quedas unido a la fuente de la vida fecundadora que hay en ti. Estás abierto para la fuerza procreadora y engendradora que te inunda y rodea.

• Mientras el agua de la vida continúa fluyendo a través tuyo, haz que tu concentración se encamine hacia el tercer centro energético, que se abre hacia delante unos centímetros por encima de tu ombligo. Permanece allí sin intensiones, sin metas. Tu concentración provoca una suave activación del chakra del plexo solar. Ahí sientes el estado personal de tu fuerza. Acéptalo como es. Tu aceptación relaja el tercer chakra poco a poco. Comienza a girar con una energía cálida y vigorosa. Las vibraciones giratorias hacen surgir en su interior una luz dorada y brillante. Su brillo va aumentando paulatinamente, como la luz de un sol naciente. De ella surge una radiación cálida que va llenando tu cuerpo más y más con su luz benefactora. El dorado calor te inunda. Relajado y complacido, te abandonas a ese soleado brillo. La luz ilumina hasta la más recóndita zona de tu alma, llenándote de transparencia y claridad. Las sombras se disuelven. Desde el centro, situado en mitad de tu cuerpo, la luz soleada irradia todo tu ser, hasta que sólo moran en ti la paz, la fuerza y la plenitud dorada...

Irradia más allá de tu cuerpo, te envuelve en una corona de luz vibrante y envía su iluminación al mundo. Tu tercer chakra se convierte en un sol que irradia el esplendor más claro, se convierte en una fuente inagotable de calor que da la vida, de fuerza y de luz...

Cuando retornas de este viaje, ordenas tu vida a partir de este centro luminoso de paz y fuerza, partiendo de tu centro interior. La luz que hay en ti irradia al mundo y aporta plenitud y, brillo en todos los planos. Tú permites convertirte en un centro radiante para los hombres, animales y plantas, para todo cuanto te rodea.

• Mientras el cálido y soleado brillo continúa llenándote, dejas que tu concentración se encamine al centro del corazón, que se abre hacia delante en el centro del pecho, a la altura del corazón. Limítate a percibir esta zona, sin expectativas, sin metas. Tu concentración activa- el chakra del corazón, que comienza a vibrar con suaves ondas de energía giratoria. La suavidad de su vibración hace surgir en su interior un resplandor de color rosado con un aura verde luminosa. Se siente como una delicada flor de luz embutida en una corona de hojas verdes. Mientras tu atención continúa vagando por ella, sientes como esa flor comienza lentamente a abrirse sin parar, hasta revelar en su centro un corazón de luz dorada. De la flor de tu chakra cordial emana una radiación amorosa que te envuelve en una vibración de amor y armonía. Te sientes como llevado por tiernas manos angelicales con espíritu amoroso hasta el último de tus tendones. Te vas abandonando a esta suavidad y a esta amorosa comprensión...

Ahora sientes como del centro dorado de tu corazón emerge una honda alegría, una sonrisa, una felicidad interior. Es como si de allí surgiera el sonido de una maravillosa música. Sus vibraciones se van propagando más y más dentro de tu cuerpo, despertando sus melodías. Resuenan en tu alma, la llenan de amor y armonía. Llenan el espacio que te rodea, sus vibraciones se introducen hasta las profundidades de la creación. Y por doquier retorna a ti, como una respuesta, el sonido de una música que se unifica con la música de tu corazón en una sinfonía perfecta. Abre una puerta a otro plano del mundo: experimentas como una vibración de amor y alegría recorre toda la creación. Vibras en conjunción con todo lo creado en esa música de amor divino que todo lo penetra...

Cuando retornas de este viaje, ya no estás solo. A través de tu chakra del corazón permaneces para siempre unido con el corazón más intimo de todas las cosas.

• Mientras la música de tu corazón continúa resonando en ti, deja que tu concentración se encamine a tu centro del cuello, que presenta una abertura hacia delante, y una menor hacia atrás*. Limítate a percibir esta zona, sin expectativas, sin metas. Tu concentración activa el chakra del cuello. Sientes cómo comienza a vibrar con una energía infinitamente sutil que gira. La libertad de su frecuencia hace surgir en su interior una luz azul clara transparente y resplandeciente. Es la vibración de la vastedad azul del cielo, que aquí mora en ti. Entonces

permites que esta vibración transparente y luminosa vaya difundiéndose dentro de ti hasta que llena todo tu ser...

La luz va haciéndose en ti más brillante y ensanchándose, libre e ilimitada como la bóveda celeste. Tú cedes todo el espacio que existe en tu mundo interior y exterior, al igual que el cielo infinito permite en sí la vida de todas las estrellas, planetas y astros. Todo en ti y en tu vida recibe su sitio, cosas que perecen y surge lo nuevo, y tú permites esta danza de la vida en la maravillosa infinitud que es tu auténtico ser...

Todo puede ser como es, todo puede ir y venir. En esta libertad y amplitud de tu conciencia te sientes sano y completo. Un claro sentimiento de felicidad vibra en ti a través de la ancha bóveda celeste. Y tú mismo permaneces en silencio, al acecho solo de cuanto escuchas en tu espacio infinito. Te dejas convertir en un canal para los mensajes que recibe tu alma más Intima...

Cuando retornas de este viaje, llevas en ti la luz de la inmensidad del cielo. Te aceptas tal como eres y dejas fluir libremente hacia el exterior las energías.

---

* La abertura posterior pertenece a un chakra secundario menor, que deberla considerarse conjuntamente.

• Mientras perdura en ti la infinitud luminosa y transparente, haz que tu imaginación se encamine hacia el centro frontal, que se abre hacia delante en el centro de la frente, justo encima de las cejas. Limítate a percibir esta zona, sin intenciones, sin metas. Tu concentración activa el chakra frontal. Observas como comienza a girar y a vibrar. Sus vibraciones son tan sutiles que apenas se perciben, y hacen surgir un sentimiento de vivo silencio. De la profundidad de este silencio comienza a brillar paulatinamente una luz añil transparente. Es la luz de una noche profunda con su oculta vivacidad en la infinitud del espacio. Introdúcete con tu percepción en esta luz, deja que su apacible brillo vaya penetrando tu conciencia...

Cuanto más tiempo permanezcas concentrado en la luz añil, más profundos y sutiles experimentarás los planos de su radiación. Su vibración te serena, te hace receptivo y te amplía. El silencio en ti es cada vez mayor. Los pensamientos retornan a la superficie de tu espíritu. Tu conciencia se llena plenamente de la radiación serena de la tranquila luz. Te vas hundiendo más y más en la paz azul y te nutres de la fuente omnipresente de esa luz, del origen del que mana. Es una zona de perfecto silencio dentro de ti, en la que tú permaneces también en completo silencio, con absoluta concentración. En este plano sosegado del ser habita un saber que viene a ti como intuición, en imágenes, sonidos, sensaciones o intuiciones inmediatas. Aquí estás unido con la inteligencia, cósmica, te abres al espíritu universal que actúa en ti y en toda la creación...

Cuando retornas de este viaje, atraviesas la vida con una verdad mayor, con una silenciosa franqueza por la verdad oculta tras las manifestaciones exteriores del mundo.

• Mientras perdura en ti el profundo y receptivo silencio, deja que tu atención se encamine hacia el chakra coronal, que se abre hacia arriba encima de tu cabeza y en el centro. Permanece allí sin intenciones, sin metas. Tu concentración va abriendo con absoluta lentitud esta puerta, que irradia una luz transparente de color lila. Es como si pisaras un lugar sagrado, un templo de luz lila que se abre hacia arriba. Y en la abertura se vierte una nueva luz blanca y radiante que encierra simultáneamente todos los colores. Como una ducha rocía su bendición sobre ti. Todos tus poros se van abriendo, la van absorbiendo hasta que te llena completamente...

Es una luz sin límites ni tiempo. Notas que desde su inicio ilumina tu interior como si fuera el corazón más Intimo de toda la creación. En esta luz perfecta eres uno con el ser divino omnipresente. Su brillo es absolutamente sereno y contiene toda la música. Está lleno de paz, como el instante de la salida del sol, y, sin embargo, oculta toda la danza de la vida; en su infinita presencia. Paz en esa luz para dar y tomar. Aquí estas en casa, aquí has llegado a la meta de tu viaje...

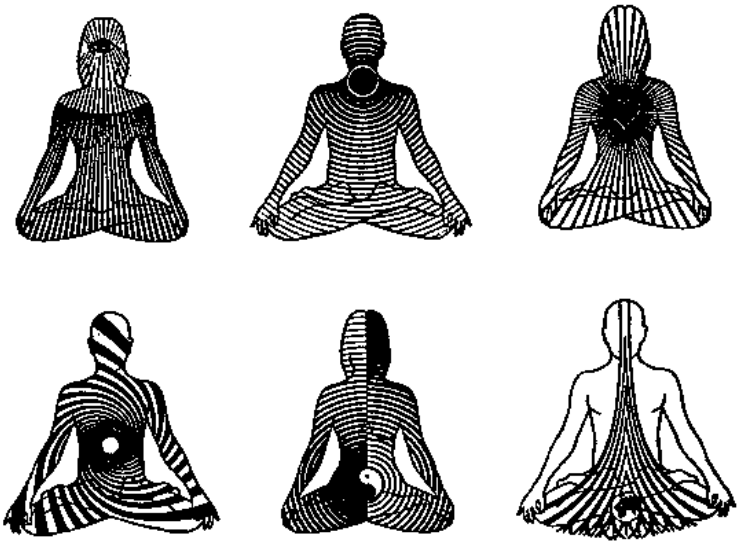
Algo de esa luz continuará brillando para siempre en ti. Deja que ilumine con su brillo tu vida y tu mundo.

• Ahora dirige tu concentración a tu cuerpo. Respira algunas veces profundamente, estírate y desperézate hasta que te encuentres otra vez aquí y ahora... Tómate tu tiempo antes de abrir lentamente los ojos...

Algo de tus vivencias continuarán resonando en ti y cambiarán tu vida. Pero ese cambio ocurrirá por sí solo. Acéptalo sin forzar. Cada vez que lo sientas puedes iniciar de nuevo este viaje. Pero deja a tu alma tiempo suficiente para procesar e integrar estas vivencias. Tu viaje será un poco distinto cada vez. Si lo realizas regularmente, tus experiencias serán más profundas y claras con el paso del tiempo y se realizarán cada vez más en la vida diaria.

Anexo

Resumen de correspondencias



Resumen de correspondencias

Chakra	Nombre/ Denominación	Símbolo	Posición
1er Chakra	Chakra Muladhara, chakra radical, chakra basal, centro coxal (apoyo radical)	Flor de loto de cuatro pétalos	Entre el ano y los genitales, unido con el hueso del coxis, se abra hacia abajo
2º	Chakra		En la parte

Chakra	Savadhisthana, chakra sacro, centro sacro	Flor de loto de seis pétalos	superior del hueso sacro, aproximadamente en el límite del vello púbico, se abre hacia delante.
3er Chakra	Chakra Manipura, chakra del plexo solar, centro umbilical (chakra del bazo) (chakra del estómago) (chakra del hígado)	Flor de loto de diez pétalos	Dos dedos por encima del ombligo
4º Chakra	Chakra Anahata, chakra cordial o del corazón, centro del corazón.	Flor de loto de doce pétalos	En el centro del pecho (externón), se abre hacia adelante
5º Chakra	Chakra Vishuddha, chakra del cuello, chakra de la garganta, centro de comunicación	Flor de loto de dieciseis pétalos	Entre la nuez y la laringe, en la parte anterior del cuello, se abre hacia adelante
6º Chakra	Chakra Ajna, chakra frontal, tercer ojo, ojo de la sabiduría, ojo interior (chakra de las órdenes)	Flor de loto de noventa y seis pétalos (2 x 48 pétalos)	Un dedo por encima de la base de la naríz, en el centro de la frente, aproximadamente dos dedos detrás de la frente, se abre hacia adelante
7º Chakra	Chakra Sahasrara, chakra coronal, centro de la coronilla, flor de loto de los mil pétalos	Flor de loto de mil pétalos	En el centro, sobre la cabeza, se abre hacia abajo.

Resumen de correspondencias

Chakra	Principio fundamental	Función sensorial	Color
1er Chakra	Voluntad física hacia el ser	Olfato	Rojo fuego
2º Chakra	Propagación creadora del ser	Gusto	Naranja
3er Chakra	Configuración del ser	Vista	Amarillo a oro
4º Chakra	Entrega al ser	Tacto	Verde, rosa, oro
5º Chakra	Resonancia con el ser	Oído	Azul claro
6º Chakra	Conocimiento del ser	Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial	Añil, también amarillo y violeta
7º Chakra	Ser puro		Violeta, blanco, oro

Chakra	Correspondencia astrológica	Piedra preciosa correspondiente	Elemento
1er Chakra	Aries/Marte, Tauro, Escorpio/Plutón, Capricornio/Saturno, (en el Ayurveda: Sol)	Ágata, jaspe sanguíneo, granate, coral rojo, rubí	Tierra
2º Chakra	Cáncer/Luna, Libra/Venus, Escorpio/Plutón	Cornalina, piedra lunar	Agua
3er Chakra	Leo/Sol, Sagitario/Júpiter, Virgo/Mercurio, Marte	Ojo de tigre, ámbar, topacio (dorado), citrino	Fuego
4º Chakra	Leo/Sol, Libra/Venus, Saturno	Kunzita, esmeralda, jade (verde), cuarzo rosa, turmalina (rosa-roja)	Aire
5º Chakra	Géminis/ Mercurio, Marte, Tauro/Venus, Acuario/Urano	Aguamarina, turquesa, calcedonia	Eter (akasha)
6º Chakra	Mercurio, Sagitario/Júpiter, Acuario/Urano, Piscis/Neptuno	Lapislázuli, zafiro, añil, zodalita	
7º Chakra	Capricornio/ Saturno, Piscis/Neptuno	Amatista, cristal de roca	

Resumen de correspondencias

Chakra	Correspondencias corporales	Glándulas asociadas	Hormonas asociadas
1er Chakra	Todo lo sólido, columna vertebral, huesos, dientes, uñas, ambas piernas, ano, recto, intestino grueso, próstata, sangre, formación celular	Glándulas suprarrenales	Adrenalina, Noradrenalina
2º Chakra	Cavidad pelviana, organos reproductores, riñones, vegiga, todos los líquidos como sangre, linfa, jugos digestivos, esperma	Glándulas sexuales, ovarios, próstata, testículos	Estrógeno, Testosterona
3er Chakra	Parte inferior de la espalda, cavidad abdominal, sistema digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar, sistema nervioso vegetativo	Páncreas (hígado)	Insulina (bilis)
4º Chakra	Tercio superior de la espalda, corazón, caja torácica y cavidad torácica, parte inferior de los pulmones, sangre, sistema circulatorio, piel, manos	Timo	Hormona tiroidea (sin explicación científica)
5º Chakra	Pulmón, bronquios, esófago, aparato del habla (voz), garganta, nuca, maxilar superior, maxilar inferior	Tiroides, Glándula paratiroides	Tiroxina (triyodotiroxina)
6º Chakra	Cerebelo, oídos, nariz, senos paranasales, ojos, en parte sistema nervioso, frente, rostro	Glándula pituitaria (hipófisis)	Vasopresina (adiuretina), pituitirina
7º Chakra	Cerebro, cráneo	Glándula pineal (epífisis)	Serotonina (enteramina) (melatonina)

Resumen de correspondencias

Chakra	Forma musical	Vocal	Sonido
1er Chakra	Música de marcado ritmo (música bailable)	«u»	Do
2º Chakra	Música ligera (bailes populares, música de entretenimiento)	«o» cerrada	Re
3er Chakra	Ritmos ardorosos, música orquestal armoniosa	«o» abierta	Mi
4º Chakra	Música clásica, música Nueva Era, música sacra	«a»	Fa
5º Chakra	Música y cantos tonales, danzas sagradas y meditativas, música Nueva Era	«e»	Sol
6º Chakra	Música clásica (Oriental y occidental), sonidos cósmicos, música Nueva Era	«i»	La
7º Chakra	Silencio	«m»	Si

Epílogo y agradecimiento

EN un tema como el que nos ha ocupado nadie puede prescindir de recurrir a los demás, sobre todo, porque el saber relativo a los chakras surgió en una tradición muy antigua en el tiempo. Por ello, nos lremos servido de muchas fuentes de la índole más variada, con el fin de poder transmitir el conocimiento que se tiene de los chakras con la mayor amplitud posible pero manteniendo un sentido práctico. Algunos de los aspectos expuestos necesitaron una minuciosa y aburrida revisión antes de poder incorporarlos a este libro. Igualmente, hemos sido parcos en la utilización de los muchos términos sánscritos que existen, a menudo confusos para nosotros los occidentales, y hemos intentado explicar muchos de ellos en nuestro propio idioma.

Por ello, queremos expresar nuestro más cordial agradecimiento a todas las personas que con su palabra, sus escritos y sus instrucciones prácticas nos han ido iniciando en este conocimiento a lo largo de muchos años, transmitiéndonos las técnicas para aplicar el conocimiento teórico a las experiencias prácticas. Vaya también nuestro agradecimiento a los maestros que mucho tiempo antes que nosotros se esforzaron por elaborar, enseñar y conservar estos importantes conocimientos. A todos ellos queremos dedicar este libro.

Nuestro especial agradecimiento a nuestro amigo, el diseñador gráfico y maestro de meditación Klaus-Peter Husch, quien con paciencia, creatividad y buen hacer plasmó en papel las ilustraciones del presente libro, y que en todo momento estuvo dispuesto a dar cumplida expresión a nuestros muchos deseos.

También expresamos nuestro agradecimiento a nuestros editores por el laborioso esfuerzo aplicado en los pequeños detalles y en la edición del presente libro.

Ojalá que estos esfuerzos ofrezcan a un gran número de personas una ayuda real y cercana en los caminos elegidos en la vida.

Indice

PREFACIO

El sistema energético y los cuerpos no materiales del Hombre

El cuerpo etérico
El cuerpo emocional
El cuerpo mental
El cuerpo espiritual

La misión y el funcionamiento de los chakras
Ciclos de evolución humana a la luz de la teoría de los chakras
El origen de los bloqueos en los chakras
La disolución de los bloqueos
Cómo podemos detectar los chakra que tenemos bloqueados
Sexualidad y chakras
Primer chakra
Segundo chakra
Tercer chakra
Cuarto chakra
Quinto chakra
Sexto chakra
Séptimo chakra
Para la comprensión de las correspondencias astrológicas

Posibilidades para purificar y activar los chakras
Experiencia natural
Terapia por el sonido
Cromoterapia
Una meditación cromática con los chakras
Gemoterapia
Aromaterapia
Formas de yoga

La respiración por los chakras
El masaje de las zonas reflejas de los chakras
Ejercicios corporales para liberar bloqueos energéticos
Transmisión de la energía vital universal
Un viaje fantástico a través de los chakras

ANEXO
RESUMEN DE CORRESPONDENCIAS
EPÍLOGO Y AGRADECIMIENTO